WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XVIII) PAŹDZIERNIK 1937 Nr 2

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI
Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

W najbliższym numerze m. in. ukażą się następujące artykuły:

Zagadnienie pomiaru uzdolnień ruchowych (dokończenie) — dr J. PIETER, Wychowanie Fizyczne w szkolnictwie St. Zjedn. A. P. — mgr. J. JASIŃSKI, Ewolucja metody gimnastycznej w Centralnym Instytucie w Sztokholmie — mgr. T. BIERNAKIEWICZ, Jak uwzględnić zaprawę narciarską w lekcji gimnastyki — tegoż autora, Siatkówka i koszykówka — W. KŁYSZEJKO, Jak zorganizować naukę boksu w szkole? — kpt. J. BARAN, Atletyka terenowa — J. SKŁAD, O rytmie i jego stosunku do nauczania gimnastyki — mgr. T. BIERNAKIEWICZ

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66, 12-63-26.
ADMINISTRACJA: Warszawa, pl. J. Piłsudskiego 1, tel. 2-00-55.
Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł.
dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50,
cena pojedynczego Nr 0.80 zł.
Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118. Konto P. K. O. Nr 1.878.
Ogłoszenia: 1/1 — 50 zł, 1/2 — 30 zł, 1/4 — 18 zł
Redaktor przyjmuje w środy od 17—18.
Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Józef Pieter

Zagadnienie pomiaru uzdolnień ruchowych.

1. Stopień sprawności fizycznych jest różny u różnych osobników. Różnice najwyraźniejsze w tym względzie związane są przede wszystkim z wiekiem. Możliwości fizyczne dziecka np. siedmioletniego są — przeciętnie rzeczy biorąc — znacznie większe aniżeli takie same możliwości dziecka pięcioletniego. Także i wśród osobników wieku tego samego zachodzą w skrajnych granicach bardzo wielkie różnice w zakresie uzdolnień i sprawności fizycznych. Zjawisko tych różnic jest przykładem faktu ogólniejszego, że każda cecha psychiczna lub fizyczna or-

OD REDAKCJI. Poruszone przez dr. J. Pietera zagadnienie badania uzdolnień ruchowych rozwinięte będzie w cyklu trzech artykułów, w których autor zapozna Czytelników ze stanem badań w tej dziedzinie, oraz zaproponuje nową skalę badania uzdolnień motorycznych. Ponieważ praktyczne rozgraniczenie sprawności od zdolności nie jest wyraźnie przeprowadzone, przeto sprawa ta może zainteresuje naszych Czytelników, którzy mając możność praktycznego sprawdzenia proponowanej skali, będą mogli wypowiedzieć swoje spostrzeżenia. Rady i wskazówki w sprawie przepróbowania skali podawać będzie dr. Pieter w dziale porad Redakcji.

ganizmów występuje w różnym nasileniu. Na fakcie tym oparta jest teoria i technika badań nad uzdolnieniami umysłowymi dzieci i młodzieży. Skale testów stanowiące wyraz praktyczny badań nad bystrością stanowią dziś bardzo ważne narzędzie w teorii a zwłaszcza w praktyce wychowania i nauczania. W analogii do testów inteligencji i skal rozwoju umysłowego dzieci i młodzieży podjęte zostały w wielu krajach — później od prac nad testami inteligencji — próby ułożenia skal rozwojowych sprawności i uzdolnień fizycznych. Sens takiej skali polega na wyborze i przystosowaniu niewielkiej ilości zadań ruchowych do różnych lat życia tak, aby po odpowiednim przepróbowaniu wybranych zadań można było orzec, że ich zbiór stanowi niejako próbkę reprezentacyjną tego co dziecko w danym wieku potrafi zrobić w zakresie swych uzdolnień ruchowych. Innymi słowy, skala taka stanowi narzędzie pomiaru, a raczej narzędzie oceny porównawczej uzdolnień fizycznych. Skala taka umożliwia ocenę, czy możliwości fizyczne danego osobnika są typowe dla jego wieku, zaś w granicach wieku tego samego, czy są przeciętne i o ile odbiegają od przeciętności.

Już sama ilość testów uzdolnień ruchowych, jakie ułożono w ostatnich piętnastu latach, może nasunąć przypuszczenie, że testy takie są widocznie potrzebne. Owszem, wiele wskazuje za tym, że znacznie większą jest potrzeba skal motorycznych aniżeli szanse ułożenia i wypróbowania skali rzeczywiście użytecznej.

Dobry test motoryki potrzebny jest przede wszystkim nauczycielowi wychowania fizycznego. Już od dawna żąda się od nauczyciela, aby w granicach możliwości szkolnych, uwzględniał indywidualne różnice uzdolnień powierzonych sobie dzieci. Różnice te wychodzą na jaw także i bez testów po krótszym lub dłuższym obcowaniu z dziećmi, ale właśnie jest rzeczą ważną, by je uchwycić możliwie jak najrychlej, tak, aby nauczyciel mógł się dość szyb-

ko, a zarazem dość obiektywnie zorientować, z jakim materiałem dziecięcym ma do czynienia i w odniesieniu do których dzieci potrzebna jest odrazu opieka szczególna.

Dobry test motoryki potrzebny jest do porównań międzyosobniczych i międzygrupowych. Póki nie mamy należytego miernika do takich porównań, nie możemy należycie ocenić niczyich zdolności ani sprawności fizycznych. W pochodzącym ze sportu systemie oznaczenia lokat (wynik najlepszy, drugi z kolei itp.) porównać możemy jedynie wyniki w obrębie jednej i tej samej grupy współzawodników. Wyniki rekordowe stanowią wprawdzie międzygrupowy i poniekąd obiektywny standart oceny danej sprawności fizycznej. Rekordy są miarami, a raczej metami idealnymi ustanowionymi, dzięki szczególnym uzdolnieniom w zakresie sprawności rekordowej. Rekordy sportowe nie są miernikami użytecznymi z punktu widzenia potrzeb socjalnych wychowania fizycznego. Bez miary, która była by oparta o masę dat przeciętnych, nie możemy słusznie wyrokować, czy dana sprawność a z kolei i domniemana zdolność ruchowa jakiegoś osobnika (np. w strzelaniu) jest dobra, bardzo dobra, zła, przeciętna itp. W praktyce, doświadczony sportowiec i wychowawca fizyczny może nie bardzo się myli w swych orzeczeniach, ale posiadając dobry test motoryki mógłby sprawdzić obiektywnie trafność swojego sądu.

Dobry test uzdolnień motorycznych stanowić będzie kiedyś podstawę do konstrukcji idealnych norm sprawności fizycznej takich, jakimi są np. normy Państwowej Odznaki Sportowej. Normy takie nie służą do stwierdzenia przeciętności, ale do podciągania wzwyż przez wszechstronną zaprawę fizyczną. Otóż, ażeby słusznie ocenić, jakiej sprawności nieco czy dużo ponad przeciętnej można wymagać np. od chłopców dwunastoletnich, trzeba wpierw wiedzieć, jaką jest sprawność przeciętna przed wszelką zaprawą sportową chłopców tego wieku.

Dobra skala motoryki, podobnie jak dobry test inteligencji, służyć będzie wkońcu do badań opartych o metody korelacyjne. Niektórych ważnych zagadnień korelacyjnych antropopsychologicznych i socjologicznych nie można trafnie rozwiązywać właśnie w braku obiektywnych i porównawczych zarazem dat o stopniu uzdolnień fizycznych ludzi różnych ras, zawodów, narodowości, różnego wieku itp.

2. Pomysł mierzenia uzdolnień ruchowych opiera się na założeniu podstawowym, że można rozróżnić sprawność efektywną, np. w tennisie, w boksie, w gimnastyce przyrządowej itp. od zdolności ruchowych, które są niejako ukrytym warunkiem i możliwością dla sprawności. Sprawę tę, jako mającą znaczenie zasadnicze w zagadnieniu skal motorycznych, musimy rozpatrzeć bliżej.

Wszelkie ruchy, jakie zauważamy i (ewentualnie) mierzymy są sprawnościami, a nie zdolnościami. Zdolność jest zawsze rzeczą ukrytą i domniemaną. Sprawa rozróżnienia zdolności fizycznych od sprawności przedstawia się zupełnie tak samo, jak w dziedzinie badań nad inteligencją rozróżnienie między inteligencją wrodzoną a tzw. inteligencją nabytą. Zauważać, mierzyć bezpośrednio, można wyłącznie inteligencję nabytą, tj. pewien zespół sprawności umysłowych. Inteligencja wrodzona jest zdolnością ukrytą i tylko wywnioskowaną. Pojęcia inteligencji wrodzonej i ruchowych uzdolnień (wrodzonych) jest nieodzowne w teorii i praktyce, cała jednak trudność tych pojęć polega na tym, czy stopień uzdolnień ukrytych może być wywnioskowany tylko ze stopnia sprawności nabytych.

Zapyta może ktoś, skąd w ogóle przychodzimy do takich rozróżnień, jak sprawność, zdolność motoryczna, inteligencja nabyta a inteligencja wrodzona? W dziedzinie motoryki powód do tego rozróżnienia czerpiemy z obser-

wacji nad zaprawą i ćwiczeniem. Jest prawdą, że wszelkie ruchy, jakie tylko możemy zanotować na żywym organizmie, są sprawnościami, jednakże każdy wie, że stopień sprawności zależny jest od zaprawy i ćwiczenia. Im zaprawa jest dłuższa, im bardziej systematyczna i technicznie poprawna, tym lepsze wyniki, czyli tym większa sprawność, np. w biegach, skokach, rzutach itp. Nie trzebaby w ogóle do pomocy pojęcia zdolności ruchowych, gdyby nie fakt oczywisty, że wszelka zaprawa ma swoje granice. Granicą górną i nieprzekraczalną każdej zaprawy jest moment, w którym żadne ćwiczenie dalsze nie ulepsza już sprawności. Moment ten nazwać można rekordem indywidualnym dla danej sprawności. Z faktu, że ludzie biją swoje własne rekordy wynika, że granica rekordu indywidualnego jest w praktyce płynną i nieoznaczalną. W analizie teoretycznej granicę rekordu indywidualnego można natomiast wyznaczyć dość dokładnie. Jest nią moment całkowitego zaktualizowania czyli ujawnienia ukrytych możliwości ruchowych osobnika. Rekordzista ujawnia niejako stuprocentowo swoje możliwości, czyli zdolności ruchu. Wszelka sprawność, która jeszcze nie stanowi rekordu indywidualnego jest wobec tego tylko częściowym zaktualizowaniem się możliwości ruchowych osobnika.

W tym dopiero momencie znajdujemy konieczność rozróżnienia między zdolnością ruchową a sprawnością. Stopień sprawności jest zmienny zależnie od wielkości zaprawy ćwiczebnej, a wielkość ta tylko w idealnym wypadku rekordu indywidualnego doprowadza do ujawnienia całkowitego zasobu możliwości motorycznych. Z reguły każda zaprawa aktualizuje tylko część tych możliwości. Wobec tego powstaje pytanie kapitalne, w jakim stosunku pozostają sprawności do dynamicznych możliwości osobnika?

Dok. nast.

Arkadiusz Brzezicki

Jak przeprowadzam badania nad wpływem warunków rozwoju na budowę i sprawność fizyczną.

Dodatni wpływ wychowania fizycznego na organizm ludzki jest w dobie dzisiejszej dobrze znany, niemniej jednak pojawiają się głosy, odmawiające ćwiczeniom cielesnym tych właściwości (Abramson). Negatywne stanowisko ludzi uczonych do wychowania fizycznego należy uważać za sporadyczne — nazywa je prof. Piasecki hiperkrytycyzmem naukowym [1]). Częściej natomiast można spotkać się z negatywnym, lub zupełnie obojętnym stosunkiem do wychowania fizycznego wśród pedagogów, przeważnie jednak starej daty.

Do podjęcia badań, o których mowa w niniejszym artykule, skłoniła mnie przede wszystkim chęć przekonania chociaż w części o wartości wychowania fizycznego i o skali jego oddziaływania na organizm, jeśli już nie hiperkrytycznie nastawionych naukowców, to przynajmniej niektórych kolegów - pedagogów.

Również niezmiernie rzadka możność obserwowania i porównania rozwoju grupy uczniów, przebywających przez osiem lat w złych dla rozwoju warunkach, z młodzieżą tego samego środowiska, przebywającą tyleż lat w warunkach dobrych — była ponętną okazją do przeprowadzenia badań.

Do zasadniczych zagadnień niniejszej pracy należało także śledzenie stopniowo zachodzących zmian w budowie

---

[1]) Prof. E. Piasecki — Biologiczne podstawy wychowania. Wychowanie Fizyczne, 1929 r.

i sprawności fizycznej u osobników w zależności od długości okresu przebywania w dobrych warunkach.

Badania nad rozwojem fizycznym, sprawnością ruchową młodzieży, nad wpływem życia szkolnego na uczącą się młodzież, jak również nad wartością biologiczną młodzieży szkolnej były licznie przeprowadzane i publikowane zarówno w naszej jak i obcej literaturze. Badania jednak nad grupą osobników trzymanych przez dłuższy okres czasu w warunkach bezwzględnie złych i następnie radykalna zmiana tych warunków, z możliwością obserwacji nowej serii grup, nie były dotychczas przeprowadzane po pierwsze dlatego, że sztucznie takiego eksperymentu nie możemy przeprowadzić na ludziach, po drugie, że wypadek taki w dzisiejszych czasach zachodzi niezmiernie rzadko i brak jest obiektywnej, świadomej i możliwie ścisłej jego obserwacji.

Sprzyjająca okoliczność do przeprowadzenia obserwacji nad wyżej ogólnie omówionym zagadnieniem zaistniała w gimnazjum męskim w miejscowości X, na Pomorzu.

Do roku szkolnego 1933/34 gimnazjum nie posiadało wychowawcy fizycznego i nie miało zresztą elementarnych warunków do realizowania programów szkolnych w dziedzinie wychowania fizycznego. Młodzież po zajęciach szkolnych nie mogła uprawiać żadnych sportów ,ponieważ miejscowe warunki i regulamin internatu nie przewidywał wogóle wiele wolnego czasu (w ciągu dnia na obowiązkową naukę przeznaczano 9 godzin oraz 45 minut na nabożeństwa i modlitwy). Cały zakład (gimnazjum i internat) mieści się w dawnych zabudowaniach klasztornych, pocysterskich z XIV w. Nic też dziwnego ,że gmach cały i urządzenia wewnętrzne daleko odbiegały od zasad, jakim powinien odpowiadać nowoczesny zakład wychowawczy.

Ogólnie więc stwierdzić trzeba, że warunki, w jakich młodzież przebywała, były całkowicie nieodpowiednie

i musiały wycisnąć fatalne piętno na budowie uczniów, zwłaszcza po ośmioletnim pobycie w zakładzie, co zresztą nawet na oko z łatwością dało się zauważyć [2]).

Od roku szkolnego 1933/34 warunki uległy radykalnej zmianie. Wybudowano wzorową salę gimnastyczną, a wychowanie fizyczne w pełni zaczęło być realizowane. Warunki higieniczne w całym zakładzie znacznie się polepszyły. Urządzono według przepisów higieny szkolnej nowoczesne umywalnie, ustępy, zainstalowano urządzenia do picia wody systemu wodotrysku (przed tym pito wodę wspólnymi kubkami przymocowywanymi łańcuszkami do kranów). Założono szkolny gabinet dentystyczny. W klasach zmieniono stare podłogi na dębowy parkiet. Założono również wzorową izbę chorych. Pielęgnowanie chorych uczniów, prowadzenie działu gospodarczego internatu itp. powierzono odpowiednio do tego przygotowanym siostrom zakonnym.

Z powyższego widzimy, że okoliczności były niezwykle sprzyjające do powstania koncepcji przeprowadzenia badań nad wpływem złych i dobrych warunków na rozwój fizyczny młodzieży. Gorzej natomiast przedstawiała się sprawa przeprowadzenia samych badań. W związku z tym wyłoniły się dwa zagadnienia: 1) co należy uwzględnić w karcie badań, jak również co należy wziąć pod uwagę najbardziej charakteryzującego biologiczną i psychofizyczną stronę osobnika, 2) w jaki sposób przeprowadzić badania, nie mając żadnych narzędzi ani środków.

Pierwsze zagadnienie rozwiązałem po prostu w ten sposób, że postanowiłem zebrać wszystko to, co tylko mogło mieć znaczenie i wartość dla rozwiązania postawione-

---

[2]) Po pierwszym zetknięciu się z uczniami klasy VIII stwierdziłem fatalny stan budowy fizycznej, liczne wady postawy, anormalną sprawność, brak odpowiedniej kordynacji nerwowej, co zakomunikowałem dyrektorowi zakładu i uzasadniłem konieczność zmiany warunków.

go zadania i na co pozwalały skromne warunki prowincjonalne.

Karta badań objęła następujące pozycje:

1. Data urodzenia, 2. Miejsce urodzenia, 3. Środowisko, z jakiego pochodzi, 4. Od której klasy uczęszcza do gimnazjum w X, 5. Ile lat jest w internacie, 6. Ciężar ciała, 7. Wysokość, 8. Wysokość siedzeniowa, 9. Obwód klatki piersiowej w spoczynku, 10. Obwód klatki piersiowej przy wdechu, 11. Obwód klatki piersiowej przy wydechu, 12. Różnica między wdechem a wydechem, 13. Obwód w pasie, 14. Obwód bioder, 15. Obwód uda, 16. Obwód podudzia największy, 17. Obwód podudzia najmniejszy, 18. Obwód ramienia przy skurczu, 19. Obwód ramienia przy rozkurczu, 20. Różnica między skurczem a rozkurczem ramienia, 21. Obwód przedramienia największy, 22. Obwód przedramienia najmniejszy,

23. Wysokość twarzy (Nasion—Gnathion), 24. Wysokość górno-twarzowa (Nasion—Prosthion), 25. Wysokość nosa (Nasion—Subnasale), 26. Szerokość nosa (Alare—Alare), 27. Długość głowy (Glabella—Opisokranion), 28. Szerokość głowy (Euryon—Euryon), 29. Najmniejsza szerokość czoła (Frontotemporale — Frontotemporale), 30. Szerokość twarzy (Zygion—Zygion), 31. Barwa oczu, 32. Barwa włosów, 33. Kształt włosów, 34 Kształt nosa (profil).

35. Cechy psychiczne, 36. Specjalne uzdolnienia, 37. W których klasach nie uzyskał promocji, 38. Wynik matury, 39. Choroby przebyte przed wstąpieniem do zakładu, 40. Choroby przebyte w czasie pobytu w zakładzie, 41. Ewentualne nałogi i złe przyzwyczajenia (palenie tytoniu), 42. Sprawność fizyczna.

Poza tym postanowiono zbierać odciski stopy i ogólnie oceniać postawę, utrwalać na kliszach nadmierne skrzywienia kręgosłupa, jak również uznano za konieczne zdjęcia fotograficzne badanych osobników.

Na pomiary przeznaczono dwa ostatnie tygodnie miesiąca maja. Do ważenia użyto wagi osobowej typu lekarskiego z przesuwalnym ciężarkiem, która została zakupiona przez zakład. Wysokość w postawie stojącej mierzono zapomocą wzrostomierza w płaszczyźnie frankfurckiej. Do mierzenia wysokości ciemieniowo-siedzeniowej użyto wzrostomierza i stołka czterdziestocentymetrowej wysokości. Pomiary na tułowiu, kończynach górnych i dolnych dokonano za pomocą taśmy mierniczej. Obwód klatki piersiowej mierzono na wysokości sutek, obwód w pasie na miejscu największego wcięcia tułowia, obwód bioder na wysokości krętarzy. Obwody na ramieniu były brane podczas skurczu na największej wyniosłości mięśnia dwugłowego i w tym samym miejscu podczas rozkurczu. Poza tym brano największy i najmniejszy obwód przedramienia. Na kończynie dolnej mierzono największy obwód uda (poziomo w górze), przedudzia — na największej wyniosłości łydki, najmniejszy obwód podudzia — nad stopą powyżej kostki. Do pomiarów głowy użyto zamiast kraniometru łukowego cyrkla tokarskiego, po dokonanej uprzednio drobnej przeróbce (zaokrąglenie i zgrubienie końców). Do pomiarów wysokości twarzy, długości i szerokości nosa użyto miary suwakowej również odpowiednio dostosowanej (zaostrzenie ramion). Dużo trudności nastręczyło samo określenie pigmentacji osobników. Pigmentacja jest jednak ważną cechą antropologiczną, nie można jej było przeto pominąć. Barwę oczu określono w przybliżeniu według skali zalecanej przez prof. Jaxa-Bykowskiego. Barwę włosów określono według skali Fischera. Skalą tą jednak w czasie badań nie rozporządzano. Poradzono sobie w ten sposób, że z głowy każdego ucznia wycięto pęczek włosów (u wszystkich z tej samej okolicy głowy), a następnie określono je w Zakładzie Antropologii C. I. W. F. w Warszawie. Aby jak najwięcej zebrać cech charakteryzujących osobnika pod względem

antropolgicznym, zrobiono sylwetki nosa (profil). Do tego celu użyto szybę okienną (okno otwierane do wewnątrz), w ten sposób, że ustawiano danego osobnika profilem z drugiej strony szyby i obrysowywano na szybie ołówkiem (Dermatograph, Nr 654) kształt nosa, następnie przykładano na szybę papier i odbijano ślad na papierze. Do odcisku stopy użyto farby drukarskiej i papieru gazetowego. Do wyznaczania linii kręgosłupa, jeśli idzie o utrwalanie na kliszy fotograficznej skolioz, zaznaczano wyrostki kolczyste kręgów czarną kredką (Negro Nr 1). Wszyscy uczniowie byli fotografowani tylko w trójkątach kąpielowych.

Badaniom podlegała jako pierwsza grupa klasa VIII roku szkolnego 1933/34, a więc ta, która była pozbawiona ćwiczeń cielesnych i wogóle przebywała przez przeciąg lat szkolnych w złych warunkach.

Te same pomiary i badania będą przeprowadzone na młodzieży, która od pierwszej klasy do ostatniej będzie w zakładzie już w zmienionych warunkach. Nastąpi to w roku 1939.

Młodzież tę bada się rok rocznie począwszy od klasy pierwszej, nie biorąc pod uwagę promocji lecz tylko lata pobytu w zakładzie.

Od roku szkolnego 1933/34 przeprowadza się pomiary na każdej ostatniej klasie, da to nam możność uchwycenia wpływu racjonalnych ćwiczeń fizycznych i zmienionych warunków na młodzież, podlegającą im w ciągu różnej ilości lat. Będzie więc grupa taka, która w zmienionych warunkach przebywała jeden rok (kl. VIII w r. szk. 1933/34), dwa lata (kl. VIII z r. szk. 1934/35), trzy lata itd.

Oczywiście wszystko to, co wyżej powiedziałem, dotyczy samej techniki pomiarów i myśli przewodniej pracy nad zagadnieniem wpływu korzystnych i niekorzystnych warunków zewnętrznych na rozwój budowy i sprawności

fizycznej. Do tego czasu zostały częściowo opracowane tylko materiały zebrane na pierwszej klasie VIII (z okresu złych warunków) i dwu równoległych klas pierwszych (początek zmienionych warunków).

Już częściowe opracowanie materiału pozwoliło na wyciągnięcie szeregu niezwykle interesujących wniosków i w pełni potwierdziło aprioryczne przypuszczenia co do wielkiego wpływu korzystnych i niekorzystnych warunków rozwoju na młodzież szkolną. Po zebraniu i opracowaniu całkowitego materiału, będę miał być może sposobność podzielenia się z Czytelnikami „Wychowania Fizycznego" osiągniętymi wynikami.

Odpowiedzi Redakcji.

W. Z. Wilno. Podobnych zapytań do Pańskiego otrzymaliśmy kilka. Pisze Pan, że zebrał Pan materiał pomiarowy na jednym z obozów i nie wie Pan jak się do jego opracowania zabrać, jakie zagadnienia można na tym materiale opracowywać. Otóż należy zawsze postępowywać wręcz odwrotnie. Wpierw trzeba sobie postawić zagadnienie i to możliwie jasno i wyraźnie, następnie obmyśleć środki rozwiązania tego zagadnienia, a potem dopiero zbierać materiał spostrzeżeniowy czy doświadczalny.

Pani A. K. — Warszawa. Było by rzeczą bardzo pożądaną sprawdzenie na polskim materiale, czy zjawisko przyśpieszenia procesu rośnięcia i dojrzewania w ostatnich dziesiątkach lat stwierdzone dla Lipska przez E. W. Kocha jest powszechne. Przypuszczam, że niektóre szkoły średnie będą miały materiał pomiarowy z lat kilkunastu, dotyczący wzrostu i ciężaru ciała. Potwierdzeniem tego mógł by być referat Dr J. Bogdanowicza, streszczony w Wychow. Fiz. R. XVIII, zesz. 5—7.1937., str. 228. Koniecznie należałoby jednak dążyć do zwiększenia ilości opracowanych tego rodzaju materiałów i to dotyczących różnej płci oraz różnych środowisk i różnych okolic. Zachodzi bowiem podejrzenie, że przyśpieszenia te nie dotyczą wsi. Być może, że materiały porównawcze rzuciły by pewne światło na przyczyny tego zjawiska. Jeśli takich materiałów nie ma, to należałoby je zacząć zbierać niezwłocznie, zwłaszcza dla młodzieży wiejskiej i ubogiej robotniczej. Jeśli Pani zajmie się tą pracą, chętnie służymy wskazówkami przy opracowaniu.

Rozpoznanie ćwiczących.

Prowadząc wychowanie fizyczne z młodzieżą szkolną zdajemy sobie doskonale sprawę z tego, że praca nasza nie jest jednakowo dobra dla wszystkich naszych wychowanków. Niejednokrotnie już słyszeliśmy bardzo mocne głosy o to, aby indywidualizować ćwiczenia cielesne, aby je dostosowywać do ćwiczących. Niestety, nie możemy temu wymaganiu sprostać w stu procentach, gdyż nawet przeciętna klasa, licząca tylko 45 uczniów, sprawiałaby nam zbyt wiele kłopotu, gdybyśmy chcieli dostosować całkowicie ćwiczenia do każdego z naszych wychowanków, a cóż dopiero mamy powiedzieć, gdy na zajęciach sportowych mamy opanować grupę 90-osobową. Trudności są bardzo duże i może tym tłumaczy się tych kolegów, którzy wogóle przestali się zagadnieniem indywidualizacji zajmować, stosując szablonowe lekcje dla przeciętnych uczniów w swojej klasie. Powtarzam, całkowicie temu zadaniu przy dzisiejszej organizacji szkoły nie sprostamy, trzeba by na to stworzyć organizację grupową, ściśle według wymagań fizjologicznych.

Natomiast jestem zdania, że i przy dzisiejszych warunkach pracy musimy, do pewnego stopnia przynajmniej, dostosowywać swoją pracę do wymagań indywidualnych i w tym celu piszę trochę swoich uwag zebranych z obserwacji pracy kolegów.

Celem głównym indywidualizacji ćwiczeń jest dobranie właściwych ćwiczeń dla poszczególnych ćwiczących. Otóż najpierw przedstawię te cechy naszych wychowanków, do których chcemy dostosowywać swoją pracę. Przede wszystkim odróżniamy więc słabszych i silniejszych. Rozumiem to w ten sposób, że każdą klasę powinniśmy podzielić przynajmniej na dwie grupy: słabszą i silniejszą, i mieć te dwie grupy na uwadze. Jest to podział dość subiektywny, gdyż nie umiałbym dać jakichś

ścisłych wskazówek co do kryteriów, którymi należałoby się przy tym kierować. Poza tym trzeba się jeszcze liczyć z tą okolicznością, że to co w jednej klasie nazywa się słabszym, w drugiej klasie równoległej może trzeba będzie przenieść do grupy silniejszych, a to wtedy, gdy klasa druga będzie znacznie słabsza przeciętnie od pierwszej. Dlatego nie można tu znaleźć jakiegoś jednolitego kryterium. Gdybyśmy naprzykład chcieli zastosować jakiś jednolity miernik sprawności lub zdrowia, to mogłoby się okazać, że w jakiejś klasie wogóle nie ma grupy silnej, a jest tylko słaba lub odwrotnie; można więc dzielić tylko porównując z sobą ćwiczących w jednej klasie. Jednym słowem powinniśmy sobie określić siłę jakimś stopniem np. w czterostopniowej skali i tych, którzy mają ocenę jeden i dwa, zakwalifikować do grupy słabszej, zaś z ocenami trzy i cztery do grupy silnej. Dokonamy w ten sposób z grubsza i, powiadam, dość subiektywnie podziału klasy na dwie grupy. Jeśli ustawimy w kolumnie ćwiczebnej słabszą grupę w dwu rzędach i silniejszą w drugich dwu rzędach, wtedy możemy zastosować do tych dwu grup nieco inne wymagania.

Drugi podział powinien dotyczyć sprawnych i zręcznych, ruchliwych, w przeciwieństwie do nieruchliwych, powolnych, ślamazarnych. Wiemy bowiem doskonale o tym, że siła absolutnie nie idzie w parze z ruchliwością i zręcznością i nieraz zdarzało mi się widzieć ćwiczących, którzy mogliby podołać bardzo dużym wysiłkom, a dzięki swej niezręczności i nieruchliwości mieli nawet oceny za ćwiczenia cielesne niedostateczne. I znowu trzeba byłoby w pewnej skali ocenić swoich ćwiczących i rozdzielić ich na dwie grupy. Jeśli ten podział pokryje się z podziałem pierwszym, to sprawa będzie bardzo prosta. Jednak najczęściej tak nie będzie i będziemy mieli kłopot, jak usytyować sobie niesprawnych, aby mieć ich na oku i dostosowywać do nich ćwiczenia. Praktycznie widziałem jak

jeden z kolegów oznaczał sobie w grupach słabszych i silniejszych kolorowymi rozetkami sprawnych i niesprawnych. Przyznaję, że sam pomysł podobał mi się bardzo, ale jeśli weźmiemy pod uwagę, że trzeba byłoby właściwie jeszcze oznaczać i inne dalsze podziały to, rzecz prosta, sprawa komplikuje się bardzo. Przychodzi nam tu z pomocą pamięć, bo przecież mając tylko dwie godziny na tydzień z każdą klasą, po dość krótkim czasie umiemy sobie zapamiętać poszczególnych ćwiczących. Podział zaś na grupę sprawnych i mniej sprawnych jest nam potrzebny dlatego, aby umiejętnie postawić wymagania i wiedzieć, czy który z naszych wychowanków nie może, czy też nie umie sobie z jakimś ćwiczeniem poradzić.

Nasuwa się konieczność jeszcze i trzeciego podziału, na grupę chętnych, zapalonych ćwiczących i na grupę niezainteresowanych, że ich tak delikatnie nazwę. Musimy bowiem zdawać sobie znowu sprawę i z tego także, czy nasz pupil nie może, czy też po prostu nie chce wykonać jakiegoś ćwiczenia. W ten sposób otrzymamy w rezultacie naszych obserwacyj, czy też pomiarów, trzy podziały, które nie nałożą się prawdopodobnie na siebie całkowicie, ale które umożliwią nam zawsze odpowiedź na pytanie, czy dany ćwiczący nie może wykonać danego ćwiczenia, czy jest za słaby; czy też nie umie wykonać ćwiczenia, innymi słowy, jest za mało wyćwiczony, niesprawny; czy też tylko nie chce go wykonać, więc poprostu jest leniwy.

Aby dojść do takiego podziału, posługujemy się przede wszystkim badaniami lekarskimi ogólnymi na początku roku szkolnego lub też szczegółowymi, dokonywanymi przez lekarza na naszą prośbę w ciągu roku. Drugim ważnym czynnikiem jest jakaś próba sprawności cielesnej, przy czym najlepiej byłoby użyć tutaj miernika, opracowanego przez Radę Naukową W. F. Trzecim wreszcie i ostatnim czynnikiem jest stała obserwacja ćwiczących

i prowadzone z tych obserwacji notatki (nie radzę wierzyć pamięci, bo ta zawodzi).

Badania lekarskie obok wykrycia wad organicznych i schorzeń, uniemożliwiających wogóle wykonywanie pewnych ćwiczeń, powinny nam dać stopień wydolności fizjologicznej, to znaczy powinny nam odpowiedzieć na pytanie, do jakich wysiłków dany ćwiczący jest zdolny ze względu na stan swego serca, płuc, stopień odżywienia. Będzie to dla nas zasadniczą wskazówką do zakwalifikowania go do grupy słabszych lub silniejszych, choć nie może być jedynym kryterium, bo przecież musimy jak już pisałem wyżej brać pod uwagę stan fizyczny klasy, którą chcemy dzielić.

Ponadto pomiary lekarskie, jeśli takie są prowadzone, powinny nam wskazać te właściwości antropologiczne, które kwalifikują naszych wychowanków do poszczególnych grup antropologicznych. Jest to nader ważne z tego względu, że do pewnych typów antropologicznych przywiązane są pewne stałe właściwości, które pozwolą wychowawcy fizycznemu przewidzieć pewien sposób ustosunkowania się ćwiczącego i do samych ćwiczeń i do otoczenia.

Wszystko to, co napisałem powyżej prowadzi do jednego tylko celu: podziału ćwiczących na przynajmniej dwie grupy, do których możemy zastosować przynajmniej w pewnej mierze nieco inne środki wychowania fizycznego. Że takie nawet bardzo niedokładne indywidualizowanie ćwiczeń ma swoją wartość, to nie ulega wątpliwości. Ale jest tu jeszcze i druga strona zagadnienia: mianowicie możność zainteresowania ćwiczących ich stanem fizycznym. Jest kwestią otwartą czy powinni oni wiedzieć dokładnie o wszystkich spostrzeżeniach nauczyciela. Widziałem takie i inne postępowanie nauczycieli; widziałem takich, którzy w salach gimnastycznych prowadzili wykresy doskonale charakteryzujące stopień rozwoju fizycznego

każdego z uczniów i okresowe próby sprawności wnosili do tych kart, jako nowe wykresy; widziałem też i takich, u których uczniowie wogóle nie wiedzieli do jakiej grupy zostali zakwalifikowani. Nie umiem określić, co było lepsze, ponieważ koledzy, prowadzący te rzeczy, sami jeszcze nie umieli określić, czy jeden lub drugi sposób prowadzenia dawał im jakieś korzyści. Jest to tak jak już powiedziałem kwestią otwartą i bardzo chciałbym usłyszeć na ten temat głosy kolegów, którzy mają jakieś obserwacje. Natomiast nie ulega dla mnie najmniejszej wątpliwości, że prowadzenie takich obserwacji może służyć doskonale jako sposób zainteresowania naszych wychowanków stopniem ich rozwoju fizycznego, a w szczególności stopniem ich sprawności. Nie jest to rzecz błaha, gdyż raz zainteresowany ćwiczący, będzie inaczej patrzył na ćwiczenia cielesne, zwłaszcza jeżeli uda się stwierdzić, że postęp sprawności cielesnej został przyspieszony właśnie na skutek jego zainteresowania, a więc i dokładniejszej pracy nad swym wychowaniem fizycznym.

M. Krawczyk.

Mgr. Tadeusz Biernakiewicz

O współczesnych metodach gimnastycznych.

Józef Gotfryd Thulin

Od Redakcji. W dziale powyższym będziemy omawiali najważniejsze zjawiska w dziedzinie metod gimnastycznych zarówno szwedzkiego jak i innych systemów budowanych na podstawach biologicznych. Uwzględnimy również ewolucję i próby rozwiązań w tym względzie w Polsce.

Z pośród współczesnych metod gimnastycznych systemu szwedzkiego stosunkowo najbardziej znana i najbliższa nam jest metoda majora Thulina. Na niej w głównej mierze oparto w Polsce reformę gimnastyki. Dzieło

Thulina posiada bowiem najbardziej dojrzały i syntetyczny charakter — taki, jakiego poszukują narody, które kulturę fizyczną budują dziś od podstaw.

Thulin jest odnowicielem gimnastyki na równi z Björksten i Bukhiem, torującym nowe ścieżki w wychowaniu fizycznym. On to był jednym z pierwszych w Skandynawii, a pierwszym w Szwecji, który wprowadził rytm w ćwiczeniach gimnastycznych i rozpoczął zdecydowaną walkę ze sztywną, postawową gimnastyką starolingowską. Gdy w r. 1907 zakładał Thulin w Lund swój znany dziś w całym świecie Południowo-szwedzki Instytut Gimnastyczny, miał przeciwko sobie wszystkich pracowników gimnastycznych z Centralnym Instytutem sztokholmskim na czele. Jego stanowisko w tym przełomowym i krytycznym dla gimnastyki szwedzkiej okresie przyczyniło się w wybitnym stopniu do przyspieszenia dzieła reformy, a jego praca ma też decydujące znaczenie dla rozwoju i udoskonalenia systemu szwedzkiego, oraz metody nauczania.

Jako praktyk rozporządza Thulin wyjątkowo wielką sumą doświadczenia. Dość wziąć do ręki jego „Teorię i metodykę gimnastyki", która stanowi zresztą tylko cząstkę jego wielotomowego „Podręcznika gimnastyki", by się przekonać jak dalece swym poziomem odbija ta książka od wszystkich dawniejszych, a niejednokrotnie i współczesnych podręczników naszego działu.

W dziedzinie biologicznej opiera się Thulin głównie na trzech skandynawskich uczonych: ortopedzie prof. Haglundzie (Sztokholm) i fizjologach Lindhardzie i Ranckenie (Helsingfors). Wychodząc z tych podstaw naukowych rozróżnia Thulin gimnastykę wychowawczą, mocyjną (zdrowotno - ruchową głównie dla dorosłych), stosowaną sportową i gimnastykę elity, odrzucając tym samym dawne tradycyjne jej podziały. Dalej staje zdecydowanie na stanowisku Haglunda, który twierdzi, że najważniejszym sprawdzianem prawidłowego rozwoju i zdrowia dziecka jest prawidłowa i dobra postawa. Stąd uważa za najważ-

niejsze zadanie wychowania fizycznego młodzieży pracę nad wyrobieniem tej postawy. Idąc za Haglundem przeprowadza jednak Thulin po raz pierwszy jasne rozróżnienie ruchów ściśle gimnastycznych, o oznaczonej formie i zamierzonym z góry celu, t. zw. skonstruowanych, od ruchów nieoznaczonych, mniej lub więcej zautomatyzowanych ruchów codziennego życia, naturalnych, t. zw. funkcjonalnych. Pierwsze z nich należą do gimnastyki kształtującej, drugie do stosowanej. O ile warunki życia szkolnego i potrzeba stosowania odpowiednich podniet rozwojowych wymagają bezwzględnie prowadzenia skonstruowanej gimnastyki kształtującej w wieku szkolnym, o tyle w dziedzinie ćwiczeń stosowanych należy raczej trzymać się swobodnych, funkcjonalnych form (chód, bieg, równowaga na wysokich przyrządach, zwisy, skoki). W tym kierunku wprowadza Thulin wiele t. zw. praktycznych ćwiczeń stosowanych w formie biegów z przeszkodami, pokonywania przeszkód w formie naturalnej i nieoznaczonej, a wyćwiczenie nowych form ćwiczeń stosowanych zaczyna zawsze od form funkcjonalnych, przestrzegając przed niepotrzebnym automatyzowaniem ruchów skonstruowanych, nie mających praktycznej wartości. Stąd według jego mniemania skonstruowane formy ćwiczeń stosowanych należą do dziedziny gimnastyki dobrowolnej, elity, gdzie momenty zręczności i opanowanie ciała wybijają się na pierwszy plan. Skonstruowanych ćwiczeń kształtujących nie można jednak zastąpić przez ćwiczenia funkcjonalne, gdyż tylko te pierwsze dają nam w ręce środek kontrolowanego i wszechstronnego wpływania na rozwój, oraz metodycznego przećwiczania wszystkich kompleksów stawowych i grup mięśniowych, zależnie od potrzeb organizmu rosnącego.

Trzymając się ściśle podstaw biologicznych, nie zaniedbuje jednak Thulin wymagań psychologii i celów wychowawczych. Niezmiernie dobitnie podkreśla on momenty ożywienia, radości, współzawodnictwa, siły i wytrzymało-

ści w lekcjach gimnastyki. Zaczyna je z reguły od krótkiej ożywiającej i pobudzającej krążenie gry, które stosuje zresztą w innych punktach lekcji — nie obawia się wprowadzania od czasu do czasu prób maksymalnej sprawności. Szczególne zasługi położył Thulin w dziedzinie przystosowania gimnastyki do psychiki małych dzieci. Opierając się na osiągnięciach w tym kierunku Falk i Björkstén, stworzył on dobrze nam znaną metodę „opowieści ruchowej", oraz rozbudował formy zabawowe ćwiczeń gimnastycznych. Dzięki tej metodzie pogodzono w sposób niezwykle szczęśliwy postulaty kształtujące gimnastyki z możliwościami fizycznymi i światem fantazji dziecka. Jeśli chodzi o gimnastykę kobiecą, to Thulin stoi na stanowisku, że nie wystarczy w niej staranie tylko o momenty piękna i estetyki ruchu, oraz o wyrobienie postawy, ale należy wprowadzać również ćwiczenia o charakterze praktycznym, oraz ćwiczenia wytrwałości, oczywiście w odpowiedniej mierze. W tym względzie metoda jego odbiega dosyć znacznie od pozostałych metod systemu szwedzkiego (Björkstén, Bertram).

W odniesieniu do sposobu pracy, jak mówiliśmy, jest Thulin zdecydowanym zwolennikiem gimnastyki ruchowej, dynamicznej, ożywienia i tempa w lekcji. Wprowadza w swych ćwiczeniach ruch rytmiczny wahadłowy i rytmiczne rozciągania, starając się o wyrobienie ruchomości stawów i gibkości mięśni. Za wielu jednak badaczami skandynawskimi występuje przeciw jednostronności stosowania wyłącznie ruchu rytmicznego, wskazując na jego braki, jeśli chodzi zwłaszcza o wyrobienie koordynacji ruchów i poprawę postawy. Z tych samych względów wypowiada się przeciw przedwczesnemu stosowaniu muzyki do ćwiczeń, przynajmniej, gdy chodzi o gimnastykę wychowawczą. W swej metodzie nie usuwa on zupełnie pracy i wysiłku statycznego i wytrzymań, lecz ogranicza je do kontroli rozwoju czucia mięśniowego oraz automatyzacji i tonizacji dobrej postawy. Co do postawy, to nie stoi

on wcale na dawnym ortodoksyjnym stanowisku szwedzkim ustawicznego prostowania kręgosłupa, lecz podkreśla, że granica między dobrą, normalną a złą postawą jest bardzo indywidualna i że błędy postawy mogą wyniknąć również ze zbyt wielkiego wyprostu fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Dlatego w gimnastyce chodzić nam raczej winno o normalną funkcjonalną ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej, niż o ustalanie w sztywnych ramach jakiegoś ideału prostej postawy. W tym kierunku wprowadza on uruchamiające kręgosłup t. zw. „zwijanie i rozwijanie kręgosłupa" kręg za kręgiem.

W swych licznych publikacjach podkreśla Thulin, że choćby najbardziej racjonalne cele higieniczne gimnastyki nie mogą wystarczyć, lecz że musimy się troszczyć na równi z poprzednimi, z celami wychowawczymi i praktycznymi. W jego pojęciu lekcja gimnastyki stwarza niezmiernie wiele momentów, gdzie te postulaty wychowawcze (wyrabianie zwłaszcza charakteru i woli) wybijają się na pierwszy plan. Im w większej jednak mierze stosuje się ćwiczenia skonstruowane, tym więcej wymaga to wielkiego stopnia wiedzy i zdolności prowadzenia, by lekcja gimnastyki nie była tylko bezdusznym dozowaniem ćwiczeń jak lekarstwa, lecz źródłem radości dla ucznia i oddziaływań wychowawczych. Osobowość więc nauczyciela jest tutaj rzeczą rozstrzygającą.

Wszystkie te punkty widzenia: naukowy, wychowawczy i praktyczny, oraz syntetyczny charakter metody Thulina odzwierciedlają się najwybitniej w jego schemacie lekcji gimnastyki, który w ciągu blisko 40-letniej działalności praktycznej autora ulegał stałej i stopniowej ewolucji i udoskonaleniom. Przede wszystkim nie traktuje Thulin schematu lekcyjnego jako jakiejś nienaruszalnej świętości, uzasadnionej ważnymi naukowymi względami. Twierdzi, że każdy racjonalnie i praktycznie ułożony tok lekcji może być uzasadniony i spełniać swe zadanie zupełnie odpowiednio. Ogólne zasady, jakie muszą być jednak uwzględ-

nione, ujmuje następująco: 1) poprawa zdolności funkcjonalnej wewnętrznych organów, w szczególności krążenia, oddychania, oraz systemu nerwowego, 2) poprawa i rozwój normalnej ruchomości stawów, 3) rozwijanie i poprawa postawy, 4) wymagania praktycznego życia, a więc ekonomiczny sposób pracy, rozwijanie siły, szybkości i wytrwałości, wyrabianie opanowania ciała, energii, odwagi przez odpowiednie ćwiczenia o charakterze praktycznym, 5) uwzględnianie wyrabiania właściwości charakteru i osobowości, opanowania, radości życia i pracy przez ćwiczenia pobudzające radość i zadowolenie.

Schemat lekcyjny Thulina dzieli się wprawdzie na tradycyjne 3 części, t. j. ćwiczenia wstępne, główne i końcowe, ale w obrębie tego podziału ćwiczenia inaczej, niż to dotąd miało miejsce, się grupują. Część wstępna obejmuje jedynie ćwiczenia ożywiające i porządkowe. Rozpoczynanie lekcji ćwiczeniami ożywiającymi (krótka mocyjna gra, czy bieg), wywołującymi radość, poprawia krążenie krwi i zdolność reakcji nerwowej, co znów zwiększa zdolność do pracy. Zwłaszcza dzieci i młodzież, u których zdolność przystosowania się do wysiłku jest znaczna, potrzebują ćwiczeń ożywiających tego rodzaju — natomiast starsi wymagają stopniowego dozowania ruchu. Część druga, główna obejmuje dwie grupy: kształtującą i stosowaną. Wliczenie całej grupy ćwiczeń kształtujących do ćwiczeń głównych, co jest nowością w schemacie Thulina, uzasadnia on następująco: 1) ćwiczenia kształtujące, uruchamiające i poprawiające postawę są tak samo ważną częścią lekcji, jak ćwiczenia stosowane; przez włączenie ich tutaj podkreśla się ich wagę, 2) ponieważ są to ruchy skonstruowane, o oznaczonej formie i zamierzonym oddziaływaniu, różnią się one zasadniczo od ćwiczeń stosowanych, których cel jest przede wszystkim praktyczny, a charakter ruchów funkcjonalny — słuszną jest rzeczą wyraźnie oddzielić je od siebie, 3) skumulowanie ćwiczeń kształtujących w jedną grupę w lekcji, z punktu widzenia

praktycznego daje oszczędność czasu i możność większej wymiany ćwiczeń, ułatwiając prowadzenie lekcji nauczycielowi, który dawniej musiał ustawicznie w ćwiczeniach głównych ruchy stosowane przedzielać ćwiczeniami kształtującymi, co rwało mu jej tok. Ewentualny zarzut, że jest to konieczne dla zapewnienia wypoczynku i uspokojenia po natężających ćwiczeniach stosowanych, odpiera Thulin w ten sposób, że trudno obliczyć stopień natężenia danego ćwiczenia, a uważny nauczyciel zawsze ma możność zastosowania już to wypoczynku, już to n. p. chodu uspokajającego. Ponad to sama zmiana miejsca, przyrządu i kolejne wykonywanie ćwiczeń tworzą bez szczególnego starania momenty odpoczynkowe w lekcji.

Przy ćwiczeniach kształtujących każe Thulin pamiętać, że ruchy te winny być wykonywane na różne sposoby (wolno, szybko, gibko, z siłą, lekko i t. p.), że konieczny jest ich wybór i zmiana tak częsta, by niepotrzebnie nie doprowadzać do automatyzacji tych skonstruowanych ruchów, że wypoczynek, względnie uspokojenie uzyskuje się nie tylko przez zaprzestanie ruchu, ale przez wymianę grup mięśni pracujących, wkońcu, że na każdej lekcji trzeba przepracować całe ciało, przy czym najpraktyczniej zaczynać od stóp w górę.

Grupa ćwiczeń stosowanych i praktycznych ma różny charakter i rozmaite oddziaływanie tak fizyczne jak i psychiczne. Wspólnym zadaniem tych ćwiczeń jest wyrobienie sprawności ruchowej i wytrwałości w ruchach, związanych z naszymi funkcjami motorycznymi — stąd charakter ruchów funkcjonalny. Ich praktyczność polega na tym, że zdobytą ruchomość, gibkość, elastyczność, siłę, opanowanie i zdolność koordynacji i precyzji poddaje się próbom i rozwija przy pomocy właściwości psychicznych, jak odwaga, zdecydowanie i zaufanie we własne siły. Grupa ćwiczeń stosowanych obejmuje równowagę na wysokich przyrządach, zwisy i podpory, chód, bieg albo grę bieżną, lub też praktyczne ćwiczenia stosowane (n. p.

w postaci biegu przez przeszkody), skoki, oraz ćwiczenia głową w dół.

Stwarza ona najwięcej sposobności do rozwijania charakteru i daje mnóstwo momentów ożywienia i radości, dlatego powinna być przedmiotem szczególnej uwagi nauczyciela. Dla skonstruowanej gimnastyki kształtującej winno się przeznaczyć tyle czasu w lekcji, ile to jest niezbędne — w miarę jak wzrasta wyrobienie mięśniowe, poprawia się ruchomość stawów i postawa staje się lepszą, przeznaczamy na tę grupę coraz mniej czasu, na korzyść grupy stosowanej.

Część trzecia lekcji, ćwiczenia końcowe mają stanowić przejście do innej pracy lub spoczynku, nie burząc uzyskanego lekcją uczucia zadowolenia i świeżości. Serce i płuca muszą wrócić do normy i w tym celu stosuje się tu ćwiczenia uspokajające. Jednakże dzieci z racji swego krótkiego krwiobiegu nie potrzebują tych ćwiczeń, a często lekcję kończy się ćwiczeniami ożywiającymi. Nie należy również zapominać, że samo przebieranie się w szatni i następująca po lekcji pauza stanowią wypoczynek. Młody wytrenowany osobnik ani nie potrzebuje ani nie chce ćwiczeń skonstruowanych przy końcu lekcji.

Przy omawianiu schematu lekcyjnego wspomnieć należy o wprowadzeniu przez Thulina t. zw. gimnastycznych zastosowań. Są to ćwiczenia skonstruowane, przy których chodzi mniej o moment kształtujący, lecz przede wszystkim o wyrobienie czucia mięśniowego i koordynacji nerwowej. Ruchy skonstruowane można utrudniać przez zwiększenie wymagań co do siły, miękkości, wdzięku, precyzji, koordynacji, równoczesności i t. p. — im więcej ten wzgląd odgrywa rolę, tym ćwiczenie ma bardziej stosowany charakter. W skład gimnastycznych zastosowań będą wchodziły zwłaszcza ćwiczenia tułowia, także i z pracą statyczną (n. p. podpór opadny, opad w bok, podpory nastoć, chorągiewka i t. p.), oraz ćwiczenia, które wychodzą poza ćwiczenia zręczności. Gimnastyczne zastosowa-

nia z reguły opuszcza się w gimnastyce dziecięcej i początkujących, oraz w gimnastyce mocyjnej.

Tak zbudowany schemat lekcyjny Thulina stanowi ramy zewnętrzne, przypominające nauczycielowi najważniejsze punkty, jakie winien uwzględnić przy wypełnianiu treścią tych ram, a więc przy układaniu lekcji. We wspomnianej wyżej „Teorii i metodyce gimnastyki" znajdujemy niezmierne bogactwo rozważań, uwag i wskazówek, które pozwalają nam stwierdzić jak wielkie wymagania stawia Thulin nauczycielowi gimnastyki. Nie sposób w ramach artykułu choćby najpobieżniej je przechodzić.

Szczegółowy schemat lekcyjny z przypuszczalną krzywą natężenia, oraz z uwzględnieniem wszystkich momentów tak fizycznej jak i psychicznej natury, jakie Thulin pragnie widzieć wyzyskane w lekcji, jest następujący:

I. ĆWICZENIA WSTĘPNE:

		Minut	
1.	Ożywiające, pobudzające krążenie		
2.	Porządkowe i zależnie od potrzeby dyscyplinujące	2	2—3

II. ĆWICZENIA GŁÓWNE:

A. Grupa kształtująca:

1a. Ćw. nóg b. ramion c. głowy i szyi d. tułowia	Głównie kształtujące dla wyrobienia gibkości, dobrej postawy: stóp, nóg, miednicy, kręgosłupa, klatki piers., barków, ramion, głowy i szyi	1. przez pracę stawów i mięśni. 2. utrzymanie dobrej post.	7—10	13—18

2. Podskoki, skoki wolne i szkolne.
3. Gimnastycz. zastosowania, głównie o oznaczonej formie, ćwicz. koordynacji, i precyzji, ew. ćw. równoważne w ruchach i postawach, ew. ich zmiany jako ćw. nóg, ramion, głowy, tułowia i całego ciała.

B. Ćwiczenia stosowane i praktyczne:

Próby sprawności i zręczności.

			Minut	
1a.	Ćwicz. równoważne na przyrządach	Na zmianę a i b. lub też jakiś skok jako ćwiczenie swobodne (nie na rozkaz), albo inne odpowiednie ćwiczenie.	5—7	6—11
b.	Zwisy i ćwiczenia w zwisach.			
2a.	Chód i różne rodzaje kroku, tańce ludowe, zabawy taneczne lub ze śpiewem.			
b.	Bieg, również przez przeszkody, albo gra bieżna.			2—4
3a.	Gimnastyczne zastosowania innego rodzaju niż pod A 3.			
b.	Ćwiczenia głową w dół, jednak tylko w razie, jeśli w poprzednich ćwiczeniach nie przychodziły.		4—6	2—4
4a.	Gry, próby zręczności i gibkości o charakterze sportowym.			
b.	Czysto praktyczne ćwiczenie (n. p. pokonywanie przeszkód).			3—5
5.	Skoki (por. B. 1):			
a.	Skoki wolne.			
b.	Skoki mieszane:			
	1. Ze zwisu i ze zwisu i podporu.		5—7	7—10
	2. Z podporu i z odbicia rąk w podporze.			
c.	Skoki strumieniem na zakończenie poprzednich lub osobno.			
III.	ĆWICZENIA KOŃCOWE:			
1.	1—3 ćwiczeń kształtujących uspokajających, zależnie od potrzeby.			
2.	Dla dzieci ew. ożywiająca zabawa lub forma zabawowa.		1—2	2—5
	Razem minut		30	37—60

„Schemat lekcyjny — pisze Thulin o podanym wyżej toku — może być przystosowany do każdego celu, wieku, płci gimnastykujących, do lokalnych warunków, do postępującego rozwoju fizycznego i psychicznego, jak i do okresu wyćwiczenia np. jednego roku. Może być zastosowany w gimnastyce szkolnej, mocyjnej (zdrowotno-ruchowej) i w gimnastyce elity. Opiera się na zasadach Linga; może się dostosować do nowych badań i doświadczeń i pozwala na dalszy ich rozwój".

Metoda J. G. Thulina spotkała się, jak na początku wspomniałem, z dużym uznaniem tak surowego krytyka, jakim jest Lindhard. W swej „Szczegółowej teorii gimna-

styki" Lindhard, krytykując podział ćwiczeń Thulina (zresztą w dzisiejszym stanie rzeczy już nieaktualny), podnosi, iż metoda Thulina oznacza wielki i znaczący krok naprzód w pracy nad wyzwoleniem gimnastyki w Szwecji. Tyczy to nie tylko podziału materiału ćwiczebnego, ale i wskazówek co do jego stosowania i form poszczególnych ćwiczeń.

Lekka atletyka w szkole średniej.

Programy ćwiczeń cielesnych obowiązujące obecnie w gimnazjach nie wymieniają wprawdzie lekkiej atletyki, lecz jest ona ujęta w programie jako bieg, skok i rzut w ćwiczeniach gimnastycznych stosowanych. Nowe programy licealne uwzględniają w dziale sportów także i lekką atletykę.

Eliminowanie lekkiej atletyki względnie spychanie jej do roli podrzędnej byłoby niczym nie usprawiedliwione, gdyż jest ona tym sportem, który najłatwiej daje uprawiać się w masach, a poza tym jest ona podstawowym składnikiem dla wszystkich innych ćwiczeń sportowych.

Duża wartość ćwiczeń lekkoatletycznych dla młodzieży leży w tym, że stylowe ich opanowanie wymaga inteligencji i rozumowania. Technika biegu, rzutu i skoku nie jest rzeczą prostą i wymaga znajomości praw mechaniki ruchu i fizyki, to też ćwiczenia te pobudzają umysł i uczą skupienia uwagi i szybkiej decyzji przy koordynowaniu ruchu. Ćwiczenia te razem wzięte są dużą szkołą woli. Opanowanie skoku o tyczce, który powinien być ukoronowaniem sprawności lekkoatletycznej, wymaga żmudnej i wytrwałej pracy kontynuowanej przez czas dłuższy. Celem ćwiczących winny być wieloboje lekko atletyczne, które są wzorem wszechstronności.

Jeżeli idzie o walkę na arenie sportowej to dbać musimy o jej umiar. Walka na arenie sportowej musi istnieć

gdyż bez niej nie byłoby postępu. W klasach wyższych powinny się odbywać na zakończenie roku szkolnego zawody lekko atletyczne, które byłyby sprawdzianem postępu uczniów lecz nie powinno się przeprowadzać specjalnych treningów i ćwiczeń do zawodów.

Nie należy popierać specjalizacji, ale nie można uzdolnionym zabraniać oprócz ćwiczeń wszystkich działów lekkiej atletyki poświęcać więcej czasu swej ulubionej konkurencji. Te rzeczy regulować winien umiejętnie wychowawca fizyczny.

Wprowadzenie do zasobu ćwiczeń lekkoatletycznych atletyki terenowej *) jest dalszym etapem w rozwoju tego sportu. Nadaje się ona doskonale dla zakładów szkolnych w małych miastach, gdzie brak jest boisk i urządzeń sportowych a duża łatwość o tereny nie zorganizowane, nie urządzone i gdzie łatwo ją będzie prowadzić i zastosować. Służyć ma ona jako przygotowanie do właściwej lekkiejatletyki, poza tym doskonale daje się połączyć z biegami na przełaj, zabawami i grami sportowymi oraz ćwiczeniami polowymi. Zezwala ona na wprowadzenie różnych form ruchu lekkoatletycznego i dostosowania ich do warunków.

Przypomnieć wreszcie należy o okresie przejściowym od 13 do 15 roku życia. Okres ten powinien być poświęcony ćwiczeniom łatwym aby nie przemęczać młodzieży. Będziemy więc zwracać uwagę na technikę i uczyć zabawą, unikając wysiłku.

Wobec małej ilości godzin na wychowanie fizyczne i sporty w gimnazjum i liceum oraz przy braku większej ilości sprzętu sportowego w większości szkół, godnym zalecenia jest łączenie lekkiej atletyki, zabaw i gier sportowych w lekcje boiskowe. Dla sprawnego przeprowadzenia lekcji przy dużej liczebności klas dogodnym jest podział uczniów na drużyny o liczbie 15 do 20 ćwiczą-

---

*) Atletyka terenowa — Jan Skład. Wych. Fiz. wrzesień 1937. Nr. 1.

Roczny rozkład lekkiej

	Okres I — jesienny			Okres II — zimowy		
	wrzesień	październik	listopad	grudzień	styczeń	luty 1-10 marca
Gimnazjum Klasa I i II	W ćwiczeniach gimnastycznych stosowanych na sali i boi Gry i zabawy, bieżne, skoczne i rzutne. Biegi rozstawne ległościach (10 — 40 m).					
Klasa III	W ćwiczeniach gimnastycznych stosostowanych postawy do biegu, rzutu, i skoku, ruchy proste i elementy przygotowawcze do biegu, rzutu i skoku, oraz zabawy bieżne, rzutne i skoczne. Na lekcjach boiskowych gier i zabaw rannych i popołudniowych ćwiczenia biegów rozstawnych (40—60 m), zasady biegów odpychającym stylem. Ćwiczenia startu (wybiegu) wysokiego. Skoki w dal stylem naturalnym, kucznym. Z rzutów ćwiczenia w pchnięciu kuli z miejsca i przejścia.					
Klasa IV	W ćwiczeniach gimnastycznych stosowanych ruchy proste, pewne elementy przygotowawcze i postawy tych konkurencyj l. a., które będą przerabiane w tym okresie w lekcjach boiskowych. Na lekcjach boiskowych gier i zabaw rannych popołudniowych powtórzenie biegów rozstawnych (60—80 m), startu niskiego, nauka biegu na krzywiźnie, dobry finisz, branie taśmy Doskonalenie skoku wzwyż stylem kalifornijskim. Powtórzenie rzutu oszczepem z przejścia i z rozbiegu.					
Liceum Klasa I i II	W ćwiczeniach gimnastycznych elementy tych konkurencyj l. a., które przerabia się w tym okresie w lekcjach boiskowych. Program liceum zawiera w tym okresie biegi krótkie (60—100 m) na bieżni, biegi rozstawne od 60—80 do 100 m w formie zabawowej i ścisłej. Skoki wzwyż stylem kaliforniskim i nożycowym. Skoki w dal stylem piersiowo-nożycowym. Doskonalenie techniki rzutów kulą, oszczepem i dyskiem z rozbiegu.					

atletyki w szkole średniej.

<table>
<tr><th colspan="2">Okres III — wiosenny</th><th colspan="2">Okres IV — letni</th></tr>
<tr><th>10—20 marzec</th><th>kwiecień</th><th>maj</th><th>czerwiec</th></tr>
<tr><td colspan="4">sku zabawowo elementy przygotowawcze do biegu, skoku i rzutu, o różnych formach zabawowych na sali i boisku na krótkich od-</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Na lekcjach boiskowych zabaw i gier rannych (program) lub popołudniowych (nadprogramowych), zabawy bieżne, skoczne i rzutne oraz skoki sposobem dowolnym wzwyż, w dal z miejsca i z rozbiegu i rzuty kasztanami i małymi kamykami lub pałeczkami i zabawowe biegi rozstawne.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">W ćwiczeniach gimnastycznych stososowanych elementy l. a. jak w okresie jesiennym.
Na lekcjach boiskowych gier i zabaw rannych i popołudniowych—powtórzenie biegów rozstawnych z okresu jesiennego, biegu stylem odpychającym, nauka startu niskiego, branie taśmy. Powtórzenie skoku w dal Nauka skoku w zwyż stylem wymachowym i kalifornijskim. Powtórzenie pchnięcia kuli z przejścia.
Nauka rzutu lekkim oszczepem z miejsca, przejścia i rozbiegu.</td></tr>
<tr><td colspan="4">W okresie wiosennym i letnim w lekcjach boiskowych, zabawach, grach i ćwiczeniach polowych—zaprawa w biegach wytrwałościowych od 1000—1500 m na przełaj i leśnych za prowadzącym a mających na celu wyrobienia umiejętności przetrzymania zadyszki, wyrobienia postawy, usprawnienie techniczne i ekonomiczne, luźna praca całego ciała.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">Na lekcjach boiskowych gier i zabaw powtarzanie skoku wzwyż, nauka skoku w dal stylem piersiowym i nożycowym. Nauka rzutu piłką uszatą, dyskiem z miejsca i z obrotu, oraz biegi rozstawne.</td></tr>
<tr><td colspan="4">W okresie wiosennym i letnim w lekcjach boiskowych, zabawach, grach i ćwiczeniach polowych, w myśl programu należy przeprowadzić zaprawę marszową i biegu trwałego (1500 — 2000 m). Lekka atletyka powinna być łączona w tym okresie z ćwiczeniami dźwigania, wspinania, pełzania i prowadzona w terenie naturalnym nieurządzonym lub zorganizowanym.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">W lekcjach boiskowych nadto biegi krótkie i rozstawne (100 — 200 m). Skoki o tyczce powinny być ukoronowaniem sprawności lekkoatletycznej uczniów. Rzuty kulą, oszczepem, dyskiem i użycie sprzętu ciężkiego dla sprawniejszych. Nadto rzuty granatem z miejsca i do celu.</td></tr>
</table>

cych. Prowadzenie poszczególnych drużyn powierzyć można uzdolnionym w sporcie uczniom — przodownikom, których należy zaopatrzyć w okresowe programy i przygotować do prowadzenia ćwiczeń. Nauczyciel ma wtedy możność prowadzenia masowego wyszkolenia w trudnych warunkach doglądając ćwiczeń w drużynach.

Wychowawca fizyczny opracowując szczegółowy plan pracy na cały rok szkolny, powinien uwzględnić w nim i ćwiczenia lekkoatletyczne, które należy dostosować do pór roku a zasób materiału ćwiczebnego ułożyć dla poszczególnych klas.

W załączeniu podajemy roczny rozkład lekkiej atletyki w szkole średniej, opracowany na podstawie programów M. W. R. i O. P. dla gimnazjów państwowych i liceum ogólnokształcących w dziale ćwiczeń cielesnych. Rozkład ten powinien być stosowany elastycznie i dawać możność zamiany ćwiczeń w zależności od warunków atmosferycznych.

Celem lekkiej atletyki jest doprowadzenie każdego osobnika do jak najwyższej granicy sprawności bez szkody dla organizmu oraz danie młodzieży możności wyżycia się i wzbudzenie zamiłowania do ruchu i dążności do doskonalenia się. Aby cele te osiągnąć praca nauczyciela wychowawcy fizycznego winna być dobrze przemyślana, zorganizowana i planowa. Osiąganie wyników polega na stwarzaniu możliwości dla pracy wyszkoleniowej w zależności od warunków lokalnych.

Lekka atletyka w szkolnych klubach sportowych.

Młodzież uczęszczająca na popołudniowe ćwiczenia w szkolnych klubach sportowych po 16 r. życia a więc w liceum, winna się zdecydować na to co będzie jego głównym ćwiczeniem. W tym okresie uczeń powinien już powoli zdecydować się na specjalizowanie się w swych najbardziej ulubionych dziedzinach do których jest predy-

sponowany i tu dążyć do doskonalenia uprawiając równolegle także i inne konkurencje oraz inne sporty. Stosownie do tego winien już więcej zaznajamiać się z tajnikami techniki stylu oraz zasadami zaprawy sportowej. Jeżeli nie jest jeszcze wyraźnie zdecydowany, to może on wybrać ćwiczenie, które mu najlepiej odpowiada, ćwiczyć kilka miesięcy, a następnie spróbować swych sił w zawodach i powoli skrystalizować sobie sąd, gdzie może najłatwiej osiągnąć pomyślne wyniki. W ten sposób zacznie uczeń zgłębiać gruntownie tajniki i finezje techniczne sportu i specjalizować się.

Celem lekkiej atletyki w szkolnych klubach sportowych jest nie tylko ćwiczenie lecz i doskonalenie oraz rozumny nie przesadny pęd wzwyż. Ten zaś ogólny postęp i wysoki poziom techniki i wyników sportowych, będzie następstwem racjonalnej i dobrze zorganizowanej pracy metodycznej i wychowawczej. Dla sprawdzenia osiągniętych wyników pracy i wykazania poziomu wyszkolenia lekkoatletycznego, konieczne jest przeprowadzanie wewnętrzno - szkolnych i międzyszkolnych zawodów z zakresem podanym w programie nauki dla liceum według przepisów PZLA.

Przy prowadzeniu ćwiczeń na marginesie programu każdego okresu należy notować krytyczne uwagi odnośnie przeprowadzonych ćwiczeń, które z początkiem przyszłego roku staną się podstawą do udoskonalenia nowych programów.

Kpt. Józef Baran.

Siatkówka.

Jak organizować nauczanie początkujących?

Ogromne powodzenie gry w siatkówkę wśród młodzieży wynika z możności brania udziału w grze chętnych nawet bez przygotowania technicznego, co ułatwiają

w wielkiej mierze przepisy. Przebijanie piłki z jednego pola na drugie jest czynnością łatwą i zachęcającą, ponieważ stwarza pewien stopień zadowolenia. Po kilku grach początkujący nabywa pewności w grze i w związku z tym zaczyna przejmować od graczy lepiej od niego grających sposoby i styl gry. Większość siatkarzy zdobywała swe podstawowe umiejętności odrazu w grze. To też gra tak pojęta była szkołą masowego przygotowania. Ten system przygotowawczy ma dużo ujemnych stron. Głównym błędem takiego wyszkolenia jest to, że gracze dochodzą do pewnego poziomu gry w bardzo powolnym tempie, oraz często przyswajają sobie chwyty i sposoby złej taktycznie i nieprzepisowej gry; eliminowanie tych usterek jest później dość trudne. Dlatego też u początkujących musimy prowadzić jednocześnie obok wyszkolenia podstawowego, grę właściwą z uwzględnieniem nowo opanowanych elementów.

Wyszkolenie podstawowe obejmuje pierwsze zasady podawania piłki w grze. Gra właściwa w tych warunkach ma prowadzić ucznia przez jego własne doświadczenie od momentów prostszych do złożonych. Z tego względu grę właściwą należy stosować na każdym stopniu wyszkolenia i zależnie od zaawansowania ćwiczących może być prowadzona w formie uproszczonej lub bardzo zbliżonej do respektującej przepisy.

Ćwiczenia podstawowe muszą być proste, a co najważniejsze ciekawe i budzić zainteresowanie. Celem tych ćwiczeń jest tylko ogólne opanowanie piłki, a nie opanowanie elementów techniki gry n. p. dla szybszego opanowania podbijania piłki dwoma rękami dajemy ćwiczenie w podbijaniu piłki jednorącz: wyłącznie prawa, wyłącznie lewa, tylko jedna ręka. Dużo ćwiczeń dajemy w ruchu, które są ciekawe dla początkujących, co daje w efekcie większą dokładność podań. Dążymy do przeprowadzenia ćwiczeń ze współzawodnictwem, najbardziej odpowiednie są tu ćwiczenia w ruchu (sztafety). Staramy się, żeby uwaga

ćwiczących była skierowana na jak najdłuższe utrzymywanie piłki w powietrzu przez podbijanie, a po tym na podbijanie palcami sposobem górnym, natomiast nie mówimy nic narazie o postawie ciała.

Podaję kilka zasadniczych ćwiczeń dla początkujących. Kolejność tych ćwiczeń zestawiona jest możliwie według stopnia trudności:

Ćwiczenie 1. „Wszystko wolno", ilość ćwiczących 3—4. Gracze ustawiają się w kole i podbijają wszystko jedno w jakim kierunku i w jaki sposób: celem tego ćwiczenia jest utrzymanie jak najdłuższe piłki w powietrzu. Upadek piłki na podłogę nie przerywa ćwiczenia, wolno dalej podbijać i z kozła.

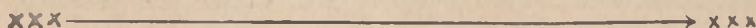
Odmiana: wprowadzamy odmianę, podbijać piłkę tylko jednorącz, tylko prawą, lub tylko lewą ręką. Na to ćwiczenie przeznaczamy od 4 do 5 minut czasu.

Ćwiczenie 2. Ćwiczący 3—5, stoją w odległości do 1 metra od siebie. Podbijają piłkę podbiciem górnym (palcami), jednorącz, najpierw prawą po tym lewą ręką. Cel: przygotowanie do podbicia oburącz. Wzmocnienie palców.

Odmiana: nadajemy kierunek piłce, prawa ręka w prawą stronę, lewa w lewą.

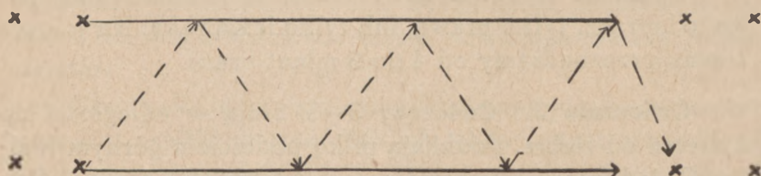
Ćwiczenie 3. Podbijanie z kozła. Ćwiczący 5—6, stoją na obwodzie koła w odległości 3—4 metrów i podbijają piłkę w górę. Przy większej ilości piłek 1 piłka na 2 albo na 3. Piłkę po odbiciu się z kozła należy podbić do góry wysokim łukiem. Podbicie piłki z powietrza jest dość trudne, ponieważ piłka dla początkujących jest jakby „za ciężka" (słabe palce). Dajemy najpierw podbijanie z kozła, co jest jakby nadawaniem innego kierunku piłce. Nie odczuwa się wtedy wagi piłki, co jest dużym ułatwieniem. Ciągła obserwacja lotu piłki i odpowiednie ustawianie się do podbicia z kozła dają możność zapoznania się z podstawowymi momentami gry właściwej.

Ćwiczenie 4. Sztafety — pojedyncze. Ćwiczący ustawiają się w dwóch rzędach. Pierwszy podbijając piłkę nad sobą porusza się w kierunku stojących z przeciwnej strony i podaje pierwszemu, a sam udaje się na koniec przeciwnego rzędu. (Rys. 1).



Rys. 1.

Sztafety — w dwójkach. Na jednej stronie i drugiej boiska ćwiczący ustawiają się dwójkami. Pierwsza dwójka podbijając piłkę między sobą dochodzi do naprzeciw stojących, podaje pierwszej dwójce i udaje się na koniec. (Rys. 2).



Rys. 2.

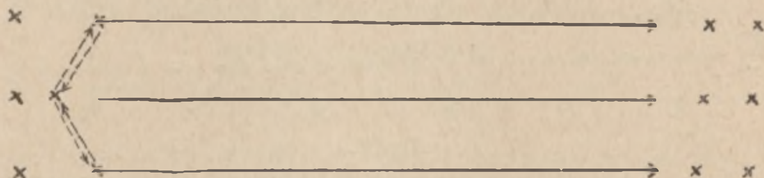
Sztafety — w trójkach. Na tych samych zasadach jak poprzednie sztafety. Kierunek piłki nieco inny: najpierw przez środkowego (który jest zawsze nieco w tyle) po tym po obwodzie trójkąta.

Ćwiczenie 5. W kole przez jednego w miejscu. Ćwiczący podaje piłkę przez jednego w prawo albo w lewo. Ilość ćwiczących najlepsza 5.

Odmiana: To samo w ruchu.

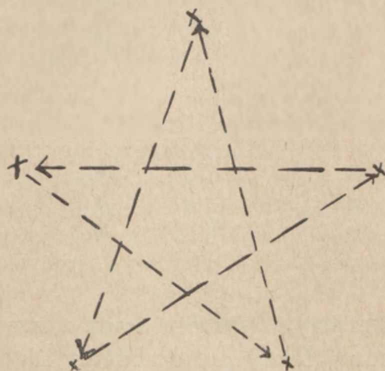
Ćwiczenie 6. W szeregu przy siatce. Gracze ustawiają się dowolnie w odległości $1\frac{1}{2}$—2 metr. od siatki po obydwóch stronach i podają sobie kolejno piłkę z jednej strony siatki na drugą. Najpierw podbijają dowolnie, potem przechodzą stopniowo do podań górnych.

W rzędzie przy siatce. Ćwiczący ustawiają się w rzędzie z jednej i z drugiej strony siatki. Pierwszy przebija piłkę przez siatkę możliwie wysokim łukiem do pierwszego przeciwnego rzędu i udaje się na koniec swojego rzędu.



Rys. 3.

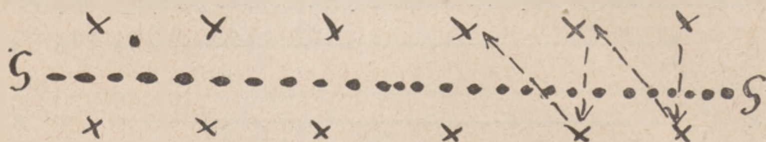
Ćwiczenie 7. W rzędzie przy ścianie. Na tych samych zasadach jak w ćwiczeniu „w rzędzie przy siatce". W ćwiczeniu tym należy podkreślić używanie podań górnych.



Rys. 4.

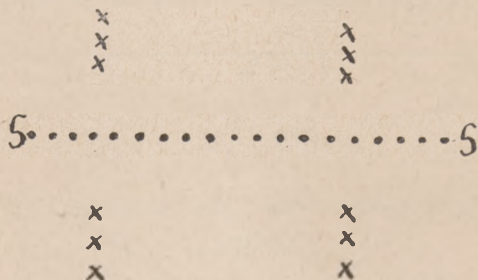
Gra właściwa dla początkujących. Musi być stosowana na każdej lekcji, po ćwiczeniach przygotowaczych na poziomie odpowiadającym ćwiczącym. Najprostsza forma tej gry dla początkujących przedstawia się następująco: w grze biorą udział dowolne ilości graczy w dwu zespołach, przy czym nie określa się granic boiska, ilości podań w zespole i przez jednego gracza oraz dozwala się na przyjmowanie każdej piłki nawet z kozła, z wyjątkiem piłek toczących się po ziemi. Wysokość siatki dowolna.

Z czasem, w miarę opanowania podstawowej techniki, wprowadzamy ograniczenia i powoli wprowadzamy przepisy gry właściwej.



Rys. 5.

Udział instruktora lub graczy lepiej grających jest bardzo pożądany. Taki sposób grania z jednym lub z dwoma lepiej grającymi szybko uczy początkujących i daje im podstawowe „doświadczenia" niezbędne do gry.



Rys. 6.

Program zaprawy. Zaprawa trwa normalnie 45 albo 60 minut. Na jednej lekcji nie podajemy nigdy wszystkich ćwiczeń, bowiem 5—6 ćwiczeń z niektórymi odmianami w zupełności wystarczy.

Lekcję rozpoczynamy od ćwiczeń prostszych. Ćwiczenie 1) „wszystko wolno", musi być zawsze uwzględnione, ćwiczenie to może zastąpić wstępne rozruszanie się przed zaprawą.

Dla przykładu podaję jedną lekcję zaprawy:

Ćwiczenia podstawowe 20—30 minut. Ćw. 1. 4—6 minut, ćw. 2. i ćw. 3. 5—7 minut, ćw. sztafetowe 6—12 minut, ćw. przy siatce 5 minut.

Gra właściwa 25—30 minut. **W. Kłyszejko.**

Przegląd piśmiennictwa.

M. Gramenicky i I. Siwercew

Trujące działanie powietrza wydychanego przez człowieka.

(Fiziol. Żur. SSSR. T. XIX, 1935 r., str. 1265).

Nagromadzenie dwutlenku węgla w powietrzu wydaje się niewystarczającym dla wytłumaczenia znanych zjawisk szkodliwego wpływu przebywania w pokojach przeludnionych.

Przed pięćdziesięciu laty Brown-Séquard i d'Arsonval postawili hypotezę, że występujące w przepełnionych ludźmi pomieszczeniach objawy poczucia ociężałości, zmęczenia, omdlenia i t. d. zależne są od wydychanego jadu ludzkiego, nazwanego przez nich „Antropotoklinem". Wurst nawet i eksperymentalnie wykazał wydychaną zasadę organiczną o swoistym zapachu. Później głośną była sprawa o tak zwanych „kenotoksynach", wydzielanych przy wydychaniu.

Ciekawe są badania Petersa i Lunge'go. Peters (1906 r.) w doświadczeniach z izolowanym sercem żabim wykazał, że pary wydychane z ust człowieka zatruwają serce żaby. Serce żaby umieszczano w płynie Ringera. Gdy, właśnie, zamiast wody destylowanej do sporządzenia płynu Ringera brano wodę otrzymaną przez skroplenie pary z oddechu człowieka, wywoływało to osłabienie czynności serca, arytmię i t. d. Badania Gramenickiego i Siwercewa dostarczają obfitych danych doświadczalnych. Wydychanie odbywało się w ten sposób, że powietrze przechodziło bądź przez naczynie z 30% ługiem potasowym, bądź przez naczynie z 40% kwasem siarkowym. Wykazać to miało, czy wyłączna rola przypada dwutlenkowi węgla, czy w grę wchodzą też i inne czynniki. Otóż pomimo, że kwas siarkowy nie mógł wpływać na zawartość CO_2, w połowie doświadczeń wynik był taki, że powietrze wydychane po przejściu przez kwas wykazywało mniej szkodliwe działanie, niż powietrze wydychane bezpośrednio.

Dane otrzymane przez autorów przemawiają za tym, że trujące działanie powietrza wydechowego zależy nie tylko od wydychanego dwutlenku węgla, a i od innych lotnych substancyj, przypuszczalnie o charakterze zasadowym. Przy tym owe jady, wydychane przez różnych osobników, są jakościowo i ilościowo

różne co do ich właściwości trujących. Na ogół stopień jadowitości zależny jest od stanu zdrowotnego osobnika wydychającego, a nawet od jego wieku.

Dr. K. Babenko.

E. Läufer

Wychowanie fizyczne w niemieckich szkołach wiejskich.

Programy nauczania Akademii Pedagogicznych w Niemczech (Hochschule für Lehrerbildung) przewidują dla kandydatów na nauczycieli szkół powszechnych odbycie trzytygodniowej praktyki. Odbywa się ona w powszechnych szkołach na wsi w charakterze pomocnika nauczyciela. Wśród 80 kandydatów z Akademii Pedagogicznej w Hannowerze przeprowadzono ankietę, która poruszyła następujące zagadnienia:

1) Ilość oddziałów szkoły w której kandydat praktykował, 2) ilość godzin, przeznaczonych na w. f., 3) warunki pracy latem i zimą, 4) szkolny sprzęt sportowy, 5) ubiór młodzieży, 6) czy ćwiczenia cielesne odbywają się wspólnie dla dziewcząt i chłopców? 7) młodzież oddziałów najniższych.

Odpowiedzi na ankietę dotyczyły: 37 szkół jednoklasowych, 27 szkół dwuklasowych, 9 trzyklasowych i 7 szkół czteroklasowych. Jak z odpowiedzi na ankietę wynikało, to w dziedzinie wychowania fizycznego w szkołach na wsi w realizowaniu programów daje się zauważyć brak jednolitości. Najlepiej stosunkowo przedstawia się w. f. w szkołach jednoklasowych, one również posiadają najwięcej sprzętu sportowo - gimnastycznego.

Ilość godzin przeznaczonych na ćwiczenia cielesne przedstawia się następująco:

w 3 szkołach była 1 godz. dziennie, w 9 szkołach — 3 godz. tygodniowo, w 29 szkołach — 2 godz. tygodniowo, w 26 szkołach — 1 godz. tygodniowo, w 11 szkołach — 1 godz. codziennie rano, w 6 — zależnie od pogody.

Autorka uzupełnia ten ostatni punkt uwagą, że tam gdzie ćwiczenia cielesne były uzależnione od pogody nauczyciel prawdopodobnie niebardzo dba o w. f. powierzonej młodzieży.

Poważna troska o w. f. zawsze znajdzie odpowiednie miejsce dla przeprowadzenia ćwiczeń cielesnych, czego dowodem jest przytoczone poniżej zestawienie:

31 szkół ćwiczyło na podwórzu szkolnym, 19 szkół ćwiczyło na łące obok szkoły, 19 szkół ćwiczyło na boisku gminnym,

5 szkół ćwiczyło na boisku szkolnym, 3 szkoły ćwiczyły w lesie, 3 szkoły ćwiczyły na drodze obok szkoły.

W zimie niektóre szkoły korzystały z sali gospody wiejskiej albo pustej klasy.

Jeżeli chodzi o sprzęt gimnastyczno sportowy, to piłka zajmuje najwięcej miejsca. Jednak jeszcze nie wszystkie szkoły na wsi ją posiadają podobnie jak i linę, która jest sprzętem tanim i dającym się wszechstronnie zużytkować. Statystyka sprzętu przedstawia się następująco:

51	szkół	posiada	piłki
32	„	„	drążek
32	„	„	poręcze
16	”	„	stoper i taśmę
14	„	„	kulę,
8	„	„	liny,
4	„	„	konia lub kozła,
3	„	„	drabinki,
1	„	„	maczugi,
1	„	„	szwedzki tram,
2	„	„	żerdzie do wspinania.

Wielka ilość poręczy i drążków tłomaczy się dawnymi rozporządzeniami, zmuszającymi szkoły do nabycia tychże. W jednej ze szkół przyrządy te pochodziły jeszcze z 1874 r. W ogóle drążki i poręcze są w złym stanie a jak wynika z ankiety wcale się ich nie używa.

Odnośnie ubioru gimnastycznego, to na 80 szkół wiejskich w 50 szkołach młodzież posiadała kostiumy gimnastyczne a w reszcie szkół tylko częściowo lub wcale.

Poza tym wynika z ankiety, że wychowanie fizyczne dziewcząt w szkołach na wsi potraktowane jest po macoszemu. W najlepszym wypadku ogranicza się ono do zabaw i tańców ludowych. W niektórych wypadkach dziewczęta były w ogóle wyłączane z lekcji ćwiczeń cielesnych.

Jeżeli chodzi o młodzież najmłodszą, to nauczyciel przeważnie nie wie co z nią robić. Wynika z tego zdaniem autorki, że akademie pedagogiczne w Niemczech, zbyt mały nacisk kładą na odpowiednie przygotowanie nauczycieli szkół powszechnych do prowadzenia w. f. wśród młodzieży w wieku 6—7 lat.

Wywody autorki na temat ankiety uzupełnia dopisek redakcji, że ten niepomyślny stan w. f. na wsi tłomaczy z jednej strony szczupły materiał statystyczny, a z drugiej strony to, że prze-

wrót w tej dziedzinie dokonał się dopiero w roku 1935 i z tego powodu jeszcze niezupełnie widać obecnie jego rezultaty, które niewątpliwie w najbliższej przyszłości będą znacznie wyższe.

H. S.

„Leibesübungen u. körperliche Erziehung". z. 15. 1937 r.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY.

Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych.

MOBILIZACJA SIŁ.

Jesteśmy świadkami stale postępującego rozrostu zagadnienia wychowania fizycznego w szkole i poza szkołą. Pewne odcinki w. f. aktualizują się szybko i intensywnie pod kątem bezpośrednich potrzeb Państwa. Na terenie szkolnym nowe programy wysunęły nowe zagadnienia głównie sportowe lub też sprecyzowały ściślej zagadnienia już istniejące.

Niektóre działy wymagają nowego podejścia, a dla niektórych z nich wiadomości nasze czy też techniczne opanowanie okazują się nie wystarczające. Dla ich uzupełnienia czy nabycia zachodzi konieczność organizowania zbiorowym wysiłkiem odpowiedniej akcji uzupełniającej tym więcej, że czynniki miarodajne nie wykazują tu szczególnej aktywności, a brak dorocznego kursu w. f. dla nauczycieli szkół średnich w ciągu ostatnich wakacyj nie usposabia do optymizmu.

Na drodze zbiorowego działania leży też rozwiązanie innych form pogłębiania naszych wiadomości fachowych.

Rozbudowa sportu szkolnego, wyraźne kształtowanie się jego form, coraz większa żywotność i pęd do uzewnętrzniania się powodują, że w ramach szkoły wiele zagadnień jest nie do rozwiązania. Tak międzyszkolne kluby sportowe, takież zawody, czy inne imprezy o charakterze zbiorowym są nie do pomyślenia bez odpowiedniego aparatu zorganizowanego. Doświadczenie lat ostatnich dowiodło, dostatecznie, że największą gwarancję racjonalnego rozwiązania tych zagadnień daje własna organizacja zawodowa. W ramach własnej organizacji leży też jedynie planowe rozwiązanie sprawy wychowania fizycznego młodzieży szkolnej po-

za okresami nauki szkolnej, jak kolonie letnie i zimowe kursy i obozy sportowe czy ruch wycieczkowy.

Jeśli mamy spełnić należycie swoją rolę, nie możemy zagadnień tych pozostawiać przypadkowi, doraźnym posunięciom czy też oddawać ich w ręce czynników, traktujących to ze stanowiska dochodowości.

Stoimy wobec wielkich przeobrażeń w dziedzinie wychowania fizycznego, przy których nie może zabraknąć nas jako czynnika fachowego. Od naszego udziału, a ten może być jedynie wydatny w sensie działania zbiorowego, zależy, czy w decydującym dla w. f. w Polsce momencie odegramy właściwą rolę, czy też, jak dotychczas, sprawy w. f. będą decydowane poza nami; czy w tych sprawach będziemy twórcami czy też tylko wykonawcami.

Względy na szczególnie obecnie ważki interes Państwa, szkoły i młodzieży, jakoteż nasz własny interes zawodowy nakazują mobilizację rozproszonych dotychczas naszych sił.

Ostatni okres wykazał, że zdrowe nasze ambicje mogą zapewnić naszemu zbiorowemu, zorganizowanemu działaniu poważne rezultaty. Stwierdzony w poprzednim numerze „Wychowania Fizycznego" współudział naszego Związku w przeobrażeniu tego wydawnictwa, jakoteż wznowienie organu sportu szkolnego świadczą o wielkich naszych możliwościach.

Okazane nam przez najwyższe czynniki zrozumienie dla naszych postulatów merytorycznych i zawodowych stwarza widoki na rozwiązanie wielu zaniedbanych na terenie naszej pracy spraw.

Rozesłana przez Zarząd Główny Związku do członków ankieta, której potrzebę uznały również czynniki miarodajne, stanowi wstęp do obliczonej na pozytywne wyniki akcji, zmierzającej do polepszenia warunków naszej pracy i sytuacji.

Akcja poszczególnych ogniw terenowych Związku, świadcząca o dużej dynamice organizacji budzi wiarę w nieograniczone możliwości podejmowanych przez nas zadań. Przekonujemy się, że zbiorowym wysiłkiem możemy sobie zapewnić i udogodnienie w pracy i możność osobistego sportowania się, a nawet możemy się pokusić o przyjemny odpoczynek.

Jesteśmy na dobrej drodze prowadzącej do zrealizowania naszych najżywotniejszych potrzeb. Trzeba tylko zapewnić naszym poczynaniom mocy i trwałości, trzeba, aby wszyscy wychowawcy fizyczni przyłożyli ręki do zbiorowej akcji, czy to biorąc bezpo-

średni udział w pracach organizacji, czy też popierając akcje, jakie Związek nasz organizuje.

W kręgu naszych działań spotkają się wszyscy, świadomi swoich zadań, wychowawcy fizyczni. Z przyjemnością stwierdzimy, że wśród wychowawców fizycznych nie ma maruderów. Zwartością i powszechnością organizacji jakoteż właściwą nam aktywnością wykażemy, że w zapewnieniu mocy naszej Rzeczypospolitej Polski Związek Wychowawców fizycznych ma do odegrania poważną rolę.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

Prace Zarządu Głównego rozwijały się dotychczas w trojaki sposób: 1. poszczególne referaty (organizacyjny, sportowy, zawodowy, wydawniczy, finansowy i sekretariat) opracowały komisyjnie lub jednoosobowo swe programy przygotowały materiał do zebrań, konferencyj, sprawozdań i wystąpień; 2. prezydium na swych co-tygodniowych zebraniach rozpatrywało kolegialnie, zatwierdzało i wprowadzało w wykonanie opracowania referatów, koordynowało zamierzenia, załatwiało sprawy bieżące, przygotowywało materiał na plenum, prowadziło całokształt zagadnień związkowych, 3. plenum Zarządu Głównego zbierając się co parę miesięcy zatwierdzało dokonane i planowało przyszłe poczynania oraz decydowało w wątpliwych dla Prezydium sprawach.

Plenarne Zebranie Zarządu Głównego, które odbyło się dnia 20 czerwca rozważało bardzo szczegółowe wnioski i możliwości ich wykonania, przekazane Z. Gł. przez ostatnie Zgromadzenie Delegatów, przyjęło do wiadomości sprawozdania Okręgów i poszczególnych referatów Prezydium oraz wysunęło zamierzenia na najbliższą przyszłość. Oto najważniejsze z powyższych spraw: 1) zawodowe: ubezpieczenie wychowawców fizycznych od wypadków, normy pracy i wynagrodzeń; 2) organizacyjne: podział prac między Zarządy Okręgów i Zarząd Główny, stopniowe obejmowanie agend w. f.; 3) sportowe: wycieczki, zawody; 4) wydawnicze: pismo, ankiety, dyplomy; 5) finansowe, gdzie stwierdzono, że wpłaty składek członkowksich wpływają powoli oraz nie regularnie, co utrudnia lub uniemożliwia wprowadzenie wielu postulatów i zamierzeń Związku w życie.

Ostatnie plenarne zebranie Z. Gł. odbyło się w dn. 10. X. br. Szczegółowe sprawozdanie zamieścimy w najbliższym numerze.

Następne zebranie plenarne Z. Gł. odbędzie się 5 grudnia b. r. (niedziela) o godzinie 10 rano w lokalu własnym w Warsza-

wie, przy ul. Nowy Świat 7 m. 22, z następującym porządkiem obrad:

1) zagajenie i odczytanie protokółu z poprzedniego zebrania,
2) sprawozdania ogólne Okręgów i Zarządu Głównego,
3) sprawy wydawnicze i finansowe,
4) zamierzenia oraz zmiany organizacyjne,
5) wolne wnioski.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO:

Kolonie zimowe.

Po udanej akcji letniej br., która objęła 290 młodzieży szkół średnich na Koloniach sportowo - wypoczynkowych nad morzem oraz na Kursie wysokogórskim w Tatrach — Zarząd Okręgu Warszawskiego Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych przystąpił do zorganizowania w okresie najbliższych feryj Bożego Narodzenia kolonij zimowych (kursów narciarskich) w górach.

Kolonie zimowe Okręgu Warsz. PZWF., dostępne dla młodzieży szkół średnich ogólnokształcących i zawodowych z całej Polski będą umieszczone w Zakopanem (wzgl. w najbliższej okolicy Zakopanego) oraz w Rabce.

Sprawa ilości uczestników (ek) i rozmieszczenia punktów kolonijnych jest narazie w toku załatwiania.

Zamierzenia Okręgu idą w tym kierunku, by objąć akcją zimową większą ilość młodzieży, dać jej możność wypoczynku pod troskliwą opieką wychowawczą i lekarską i umożliwić opanowanie sportu narciarskiego pod kierunkiem wychowawców fizycznych szkół średnich — specjalistów w dziedzinie narciarstwa.

Młodzież niezamożna korzystać będzie z ulg w opłacie. W następnym numerze „Wychowawcy Fizycznego" będą podane bliższe szczegóły o koloniach, jak również będą rozesłane do szkół prospekty.

Koleżanki i koledzy zechcą już obecnie podjąć przygotowanie do obesłania kolonij.

Kurs tańców. Zarząd Okręgu, ułatwiając Kolegom wyuczenie tańców regionalnych i narodowych, przystępuje do organizowania kompletów tych tańców dla uczniów szkół średnich. Zainteresowani Koledzy zechcą się zgłaszać w sekretariacie Okręgu.

Wolne posady. Zarząd Okręgu ma zgłoszenia na wolne posady w 3 szkołach średnich męskich w Warszawie i w szkołach

średnich żeńskich w 2 miastach powiatowych w województwie warszawskim.

Bilety ulgowe na pływalnię. Zarząd Okręgu czyni starania o uzyskanie dla członków biletów ulgowych również na jedną z pływalni krytych w Warszawie.

ZAPYTANIA I ODPOWIEDZI.

Wobec licznych zapytań w sprawach obchodzących niewątpliwie oprócz interpelujących szerszy ogół wychowawców fizycznych, a wobec trudności odpowiadania każdemu bezpośrednio na wszystkie często podobne sprawy, wprowadzamy niniejszy dział zapytań i odpowiedzi.

Koledze W. R. w miejscu. W sprawie czy kupić sobie mundur oficerski na ćwiczenia p. w., które z nowym rokiem szkolnym macie prowadzić w szkole na miejsce wojskowych instruktorów, musimy się powstrzymać od zdecydowanej rady i opinii o jaką nas prosicie, gdyż czynniki miarodajne nie zdecydowały jeszcze kwestii tej, a organy p. w. zwracają się do Was z postulatem prowadzenia ćwiczeń p. w. w mundurze. Co prawda nauczyciel obowiązany jest zaopatrywać się w potrzebny mu do zajęć sprzęt i ubiór, ale biorąc pensję miesięczną np. 250 zł. płaci się za pantofle gimnastyczne 2 zł. 50 gr., a otrzymując za 4 godz. p. w. 40 zł. trzeba zapłacić za mundur oficerski — 400 zł. Stosunek tych czterech cyfr, zresztą przybliżonych, aż nadto jaskrawy aby przypuszczać, że ktoś będzie mógł wymagać od Was, jak również od innych w podobnym położeniu Kolegów, takiego wydatku nie zapewniwszy im poprzednio częściowego choćby ekwiwalentu. Zato w mundurze lepiej się wygląda niż w najładniejszych pantoflach.

Różne

W sprawie postawy młodzieży szkolnej

Jeszcze w kwietniu roku bieżącego ukazał się okólnik Ministerstwa Oświaty w sprawie dbałości o postawę dzieci i młodzieży szkolnej. Ministerstwo podkreśla zły

stan zdrowia naszej młodzieży szkolnej i jako jeden z objawów tego stanu rzeczy podnosi złą postawę. Po omówieniu najczęstszych przyczyn złego stanu fizycznego, złego odżywiania, niedostatecznej ilości czasu poświęcanej na ćwiczenia cielesne i t. d. władze oświatowe polecają poświęcić temu zagadnieniu specjalną uwagę, aby podnieść stan fizyczny.

Omawiany okólnik ma specjalnie wielkie znaczenie dla szkół powszechnych, gdzie dzieci najczęściej przebywają w szkole w złych warunkach fizycznych i gdzie wiek domaga się specjalnej opieki nad zagadnieniem rozwoju fizycznego, ale i dla szkół średnich zasługuje na pewną uwagę. Mianowicie w tej swojej części, w której mówi o potrzebie dbałości o zachowanie nawykowej dobrej postawy. Nie ulega przecież najmniejszej wątpliwości, że dobra postawa cielesna zależy przede wszystkim od nawyku dobrego trzymania się, jeśli żadne inne warunki nie przeszkadzają w ogóle przyjęciu dobrej postawy. Cytowane zarządzenie kończy się wezwaniem do wszystkich władz szkolnych, aby tych wszystkich, którzy podejmują pracę około poprawienia postawy fizycznej dzieci i młodzieży otoczyć jak najdalej idącą opieką i udzielić im wydatnego poparcia w ich pracy.

Jasne jest, że przede wszystkim w tym kierunku działają wychowawcy fizyczni i lekarze i oni właśnie mogą liczyć na to poparcie. Napewno będą o nie zabiegać, bo sprawa jest aż nadto ważna.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

J a n R e y c h m a n. *Przewodnik po Podhalu, Spiszu, Orawie i Północnej Słowacji.* Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1937 r., str. 258 + 7 mapek orientacyjnych. Cena 5.80 zł.

Przewodnik ten przeznaczony jest dla tych bywalców miejscowości podtatrzańskiej, którzy nie ograniczają się do zwiedzenia Tatr, lecz pragną poznać ich okolice. Przewodników jednolitych w języku polskim z tego zasięgu dotychczas nie było i lukę tę wypełnił autor.

Autor dostarcza turyście ogólnych wskazówek, którymi informuje go o najważniejszych sprawach, jak noclegi, zaopatrzenie w produkty i sprzęty, pas graniczny i t. d. Wszystkie te wiadomości znakomicie ułatwiają życie turyście, który nie traci zbędnego czasu na przygotowania.

Przewodnik ma również na celu wskazanie szeregu zaniedbanych dotychczas terenów turystycznych (Podhale), przypomnienie wędrują-

cemu po Spiszu i Orawie węzłów etnograficznych i historycznych, łączących od niepamiętnych czasów te ziemie z Polską; oraz zaznajomienie turystów polskich ze skrawkami północnej Słowacji, ze słowacką przeszłością i kulturą.

D. R.

ROZMAITOŚCI.

OBRADY RADY NAUKOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Rada Naukowa W. F. odbyła dwa posiedzenia komisyjne pod przewodnictwem gen. dr. St. Roupperta. Pierwsze posiedzenie poświęcone było obradom nad nowym projektem ustawy o instruktorach W. F., przy czym komisja zaprojektowała szereg poprawek, oraz wydała opinię, według której osobom niewykwalifikowanym do prowadzenia wychowania fiz., a wykonującym swój zawód tylko na podstawie ustawy przemysłowej (nauczycielom rytmiki i tańców) powinno być zakazane nauczanie gimnastyki i innych ćwiczeń fizyczno-wychowawczych, jak również winno być zakazane używanie tytułu profesora.

W posiedzeniu tym brali udział: min. Bobkowski, prof. Ciechanowski, prof. Piasecki, ppłk dr Dybowski, pułk Gilewicz, doc. Reicherówna, wiz. Wyrobek, wiz. Olszewska, Muszałówna, oraz z ramienia Państw. Urz. W. F. ppłk Ziętkiewicz, kpt. Baran i major Sieńczak.

Drugie posiedzenie obradowało nad nowym projektem Państwowej Odznaki Sportowej. Wybrano podkomisję, celem przeprowadzenia szczegółów regulaminu, w składzie: docent Reicherówna, ppłk Dyboski, wiz. Olszewska, wiz. Wyrobek i wiz. Sikorski. Ponadto w obradach brali udział: prof. Ciechanowski, docent Mydlarski, docent Missiuro, Muszałówna, oraz przedstawiciele PUWF: ppłk Ziętkiewicz i major Sieńczak.

Polonica za granicą. W nr 4 „Czasopisma dla ćwiczeń cielesnych" (Tidsskrift for Legemsövelser) ukazał się artykuł pióra profesora uniwerytetu kopenhaskiego, dra Emanuela Hansena p. t. „Ćwiczenia ciała a rekreacja". Między innymi czytamy tam... „Co się tyczy kosztu energetycznego ćwiczeń gimnastycznych, to badań posiadamy niewiele"... „Najnowsze badania z tego zakresu pochodzą z Polski (Missiuro i Perlberg) i obejmują sześć różnych osnów lekcyjnych. W dalszym ciągu autor cytuje wyniki tych badań, które pułkownik docent dr Wł. Missiuro wspólnie z panią dr Perlberg przeprowadzili w roku ubiegłym na słuchaczach C.I.W.F. im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

PZWF prosi wszystkich wychowawców fizycznych, którzy dotąd nie nadesłali jeszcze odpowiedzi na ankietę, by uczynili to w terminie do dnia 25 października br. Opracowanie wyników ankiety wywrze duży wpływ na przebieg szeregu spraw zawodowych i organizacyjnych w wychowaniu fizycznym.

Odpowiedzi przesyłać PZWF, Warszawa, Nowy Świat 7.
